خۆت پزیشکی خۆتبە

بەسودترین و گرنگترین ئامۆژگاری و زانیاری پزیشکی
لەسەر خۆپاراستن و چارەسەرکردنی نەخۆشیەکان

ئەم کتێبە
پزیشکێکە
بۆ هەمیشە
لەگەڵتایە

وەرگێرانی: سەلاح نەقشەبەندی



نووسینی: دکتۆر ستورك پێشکەشکاری بەرنامەی THE DOCTORS
بەهاوکاری چەند پزیشکێکی بەتوانای جیهان

خۆت پزیشکی خۆتبە



دکتۆر ترافیس سترۆک

کتێبی خۆت پزیزشکی خۆتبە

نوسینی: دکتۆر ستروٚک و کۆمەڵێک لە پزیشکەکانی جیهان

بابەت: تەندروستی

وەرگێڕانی: سەلاح نەقشەبەندی

نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم

چاپخانە: چاپخانەی چوارچرا

نرخ تەنها ٦٠٠٠ دینارە

تیراژ: ١٠٠٠ دانەی لێچاپکراوە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارە (١٣٢٥) ساڵی (٢٠١٤) پێدراوە

ئەم کتێبە بەشێکی لە کێبی (**طبب نفسك**) لەنوسینی (دکتۆر ترافیس ستروٚک) لە زمانی عەرەبییەوە وەرگێردراوە، بەشەکەی تری لێکۆڵینەوە سەرکەوتوەکانی پزیشکەکانی جیهان و زانکۆکانی جیهانە لەزمانی ئینگلیزیەوە وەرگێردراوە، بەشێکی تری ئەم کتێبە لە ماڵپەڕەکانی (خەندان و knn.c و ڕووداو، snn) وە وەرگیراوە بە سپاسەوە

مەترسیداری نەعلی بنتەخت بۆ شۆفێر

توێژینەوەیەکی نوێ ئاشکرایدەکات ساڵانە زیاتر لە یەک ملیۆنو ٤٠٠ هەزار ڕووداوی هاتوچۆ بەهۆی لەپێکردنی نەعلی بنتەختەوە دروستدەبێت.

توێژینەوەکە لەلایەن کۆمپانیای دڵنیایی ئۆتۆمبێل (شیلاس ویلز)ی بەریتانییەوە ئەنجامدراوەو تێیدا ئەوە ئاشکراکراوە بەکارهێنانی نەعلی بن تەخت بۆ ژنان مەترسیدارترەو بەکارهێنانی برێکیش قورستر دەکات.

ئەوەش ئاشکراکراوە، ماوەی جوڵانی پێیەکان لەنێوان برێکو خێراکردنی ئۆتۆمبێلەکەدا بەنەعلەوە زیاترە لەهەرپێڵاوێکی تر، بەمەش ئەگەری ڕووداوەکان زیاتر دەبێت.

هەروەها سێ یەکی شۆفێرانی بەریتانی دانیان بەوەدا ناوە کەبەنەعلەوە ئۆتۆمبێل لێدەخوڕن.

لەسەدا ٢٧یش دەڵێت جۆری پێڵاو کاریگەری لەسەر دروستبوونی ڕووداوەکان هەیە، لەسەدا ٦٠یش دانیان بەوەدا ناوە کە بەپێڵاوی نەگونجاوەوە ئۆتۆمبێل دەهاژۆنو تەنها لەسەدا دەی ژنانیش لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبێلدا پێڵاو لەپێدەکەن.

هەویر(مەعجونی)ددان بۆ ئەمانەش بەکاردێت

ڕەنگە ئێمە زۆرجار هەویری شۆردنی ددان تەنها بۆ ددانەکانمان بەکاربهێنین، بەڵام لە هەمان کاتدا چەند بەکارهێنانێکی دیکە هەیە کە ڕەنگە تا ئێستا کەسمان درکمان پێنەکردبێت.

بۆیە تۆش دەتوانیت بەکاریبهێنیت بۆ ئەم دیاردانە:

١. لەکاتی دروست بوونی پەڵە لەسەر جلەکانمان بۆ نموونە پەڵەی مەرەکەب بێت یان هەر شتێکیتر بێت کە ڕەنگێکی تۆخ لەسەر جلەکان دروست بکات دەتوانیت ئەم دەرمانە بکەیتە ئەو جێگایەوەو پاش ماوەیەک نامێنێت.

٢. دەتوانیت ئەو ڕووشاویانەی کە لەسەر سیدی یان دیڤیدی دروست دەبێت، کەمێک لەم هەویرە بکەیتە سەری و پاشان وازی لێبهێنیت تا وشک دەبێتەوەو دوای لێیبکەیتەوە ڕووشاویەکان بە تەواوەتی لادەچن.

٣. بۆ سووتاوی پێست سوودێکی زۆری هەیە دەتوانیت لەو کاتەدا کەمێک لەم هەویرە بکەیتە سەر جێگەی سووتاویەکە ئازارەکەی ناهێڵێت.

٤. بۆ لێکردنەوەی هەر پەڵەیەک کە لەسەر ئەڵماس درووست دەبێت.

٥. چارەسەرێکی باشە بۆ نەهێشتنی زیبکە، دەتوانیت کەمێک لەم هەویرە بکەیتە شوێنی زیبکەکە و چاوەڕێ بکەیت تا وشک دەبێتەوە و پاشێ لێیبکەرەوە لەگەڵ خۆیدا زیبکەکەش لێدەکاتەوە.

٦. کەمێک لەم هەویرە لەگەڵ ئاودا تێکەڵ دەکەین و پاشان دەیکەینە سەر پەڕۆیەک زۆربەی شوێنی ماڵەکەتی پێ پاک بکەرەوە سودێکی زۆری دەبێت.

٧. دەتوانیت بۆ پاککردنەوەی ئینۆکەکانت بەکاریبهێنیت، پاش ئەوەی دەیکەیتە سەر فلچەیەک و وەک ددانەکان ئینۆکەکانتی پێپاک بکەرەوە سوودێکی زۆری دەبێت.

تەمەنی نەزۆکبوونی پیاوان

د.مانی ئالڤارێز، پسپۆڕی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی زاوزێ و ژنان لە زانکۆی شیکاگۆ لە ئەمەریکاو سەرنوسەری هەواڵە تەندروستییەکانی ماڵپەڕی فۆکس نیوز لە وەڵامی پرسیاری کەسێکدا دەڵێت؛ «پیاوان وەک ژنان تەمەنێکی دیاریکراویان هەیە بۆ وەچەخستنەوە«.

د.مانی دەڵێت؛ «هەرچەندە پاش تەمەنی ٥٠ ساڵی برو جۆرو توانای جوڵانی تۆوەکان کەمدەبێتەوەو دەگۆڕێت، بەڵام چەندین نمونەی زیندوو هەیە کە دەیسەلمێنێت پاش ئەو تەمەنەش پیاوان توانای خستنەوەی نەوەی نوێیان هەیە«.

مانی چارلی چاپلنی وەک نمونە هێناوەتەوە کە لە تەمەنی ٧٣ ساڵیدا منداڵی بووە، لەوەش گرنگتر ئەو پزیشکە

نمونەی پیاوێکی هندی بەناوی نانو رام هێناوەتەوە کە لە ساڵی ٢٠٠٠داو لەتەمەنی ٩٠ساڵیدا منداڵی بووە.
ئەو پزیشکە باسلەوەش دەکات ئەمە مانای ئەوە نیە گۆڕانکاری لە توانای منداڵخستنەوەی پیاواندا روونادات، بەڵکو بەتێپەڕبوونی تەمەن جوڵە و برو جۆری تۆوەکان گۆڕانکارییان بەسەردادێت و لە تەمەنی ئەزۆکبون پیاوان نزیک دەکەنەوە، بەڵام بەشێکیان بەچالاکی دەمێننەوە لە ژێر کاریگەری خۆراکی باش و پاکی ژینگە و وەرزش و راهێنانی جەستەدا.

ئاو و سابون گەشەکردنی منداڵ خێرا دەکات

توێژینەوەیەکی نوێ ئاشکرایدەکات، بەکارهێنانی ئاوو سابوون نەک تەنها بۆ پاکو خاوێنی منداڵان گرنگە، بەڵکو پرۆسەی گەشەکردنیشیان خێراتر دەکات.
توێژینەوەکە لەلایەن بەشی پاراستنی پاکوخاوێنی زانکۆی لەندەن ئەنجامدراوەو تێیدا بەدواداچوونی ورد بۆ دەرئەنجامەکانی زیاتر لە ١٤ توێژینەوە کراوە کە ١٠٠ هەزار منداڵ بەشدارییان تێداکردووە.
لەراپۆرتی کۆتای توێژینەوەکەدا هاتووە ئەو منداڵانەی زیاتر سابوون‌و ئاوی پاک بەکاردەهێنن بەرێژەی ٠،٥ باڵایان زیاترە بەبەراورد بەو منداڵانەی پاکو خاوێنی خۆیان ڕاناگرن.
د. ئالان جانگور، سەرۆکی تیمی توێژینەوەکە بە (بی بی سی نیەوز)ی راگەیاندووە « پاراستنی پاکو خاوێنی منداڵ جگەلەوەی لەتوشبوون بەنەخۆشییەکان دەیانپارێزێت، بەڵام بەپێی دەرئەنجامەکان یارمەتی گەشەکردنیشیان دەدات، ئەمەش بۆ یەکەمین جارە ئەم پەیوەندییە دەسەلمێنرێت.»

دووری منداڵ لەدایکەوە زیانی هەیە

توێژینەوەیەکی نوێ ئاشکرایدەکات ئەو منداڵانەی لەشەوێک زیاتر لەدایکیان دوور دەبن تەندروستییان ناجێگیرترە بەبەراورد بەوانەی لەگەڵ دایکیان دەمێننەوە.
توێژەرانی زانکۆی ڤیرجینیا لەئەمەریکا توێژینەوەیەکیان لەسەر زیاتر لە ٥ هەزار منداڵ ئەنجامدا کەزیاتر لە شەوێک لەدیاکیان دوورکەوتبوونەوەو تێیدا ئەوەیان ئاشکراکرد دوورکەوتنەوە ی منداڵ لەدایک، بەتایبەتی لەخوار تەمەنی ٣ ساڵ زیانی تەندروستی هەیەو گەشەی مێشکو جەستەی منداڵەکە کەمدەکاتەوە.
د. سامانسا تۆرنێلۆ، سەرۆکی تیمی توێژینەوەکە بە ماڵپەڕی تەلەگرافی راگەیاندووە « پێویستە دادوەرەکان لەکاتی بڕیاردان‌و زیندانیکردنی دایکاندا ڕچاوی باری ژیانی منداڵەکانیان بکەن، لەبەرئەوەی بەڕوومی دیارە کەدوورکەوتنەوەی دایکو منداڵ زیانی هەیە.»

خەمۆکیی دایک منداڵ قەڵەو دەکات

بەپێی ئەنجامی توێژینەوەیەکی نوێ، ئەو ژنانەی دووچاری گرفتە دەروونیەکان دەبنەوە بە تایبەت خەمۆکی، ئەگەری زۆرە منداڵەکەیان دووچاری قەڵەوی و زیاد بونی کێش ببێتەوە.
توێژینەوەکە چەند پزیشکێکی نەخۆشخانەی مۆنتفیۆری منداڵانی نیویۆرک، لەسەر ٤٠٠ دایک ئەنجامیانداوە و پرسیاریان کردووە دەربارەی شێوازی خواردنی منداڵەکانیان.
توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە، ئەو ژنانەی گرفتی دەرونیان هەیە و نیشانەکانەی توشبوون بە خەمۆکیان تێدا دەرکەوتووە، گرنگیەکی ئەوتۆیان نەداوە بە بەرنامەی خواردنی منداڵەکانیان، منداڵەکانیان بڕێکی زۆر لە خواردنە خێراکان لە ژەمە خۆراکیەکانیاندا هەبووە.
بەپێی توێژینەوەکە ئەم حاڵەتە بۆتە هۆی زیادبونی کێشی منداڵەکان، بە بەراورد بە منداڵی ئەو ژنانەی هیچ گرفتێکی دەرونیان نییە.

گرفتی دایکەکان کاریگەری لەسەر خەوی منداڵەکان هەبوە و وایکردوە منداڵەکان چەند کاتژمێرێک کەمتر بخەون بە بەراورد بە منداڵی ئاسایی.

پاش جەڵتەی دڵ چۆن سێکس بکرێ؟

پسپۆرێکی تەندروستی کتێبێکی رێنمای ئامادەکردووە، تێیدا وەلامی هەموو ئەو پرسیارانە دەداتەوە کەدەربارەی کاتو چۆنیەتی دەستپێکردنەوەی چالاکی سێکسی دەکرێت لە پاش جەڵتەی دڵ و نەخۆشییەکانی دیکەی دڵ.
ئیلین ستینک، نوسەری رێنماییەکان بەماڵپەڕی (لایف ساینس)ی راگەیاندووە: « زۆربەی نەخۆشەکان لەوە دوودڵو نیگەرانن کەئەنجامدانی سێکس پاش جەڵتەی دڵ زیانی هەیە، بەلام هەموو ئەو کەسانەی توشی جەڵتەی دڵ بوونو چاندنەوەی دڵیان بۆکراوە یاخود توشی هەرجۆرێکی دیکەی نەخۆشی دڵ بوون دەتوانن بەجۆرێک لەجۆرەکان سێکس بکەنو لەم کاتەدا پێویستیان بەرێنمای پزیشکە«.
ئەو کەسانەی توشی جەڵتەی دڵ بوونو گرفتی ترو ئازاری سنگیان نیە دەتوانن پاش هەفتەیەک دەست بەچالاکی سێکسی خۆیان بکەن.
ئەو کەسانەش کە نەشتەرگەری دڵیان بۆئەنجامدراوە و ئاسەواری نەشتەرگەرییەکە نەماوە، بەشێوەیەکی ئاسایی پاش شەش تا هەشت هەفتە دەتوانن سێکس بکەن.

رۆشتن لەش ماندوو ناکات

لای هەموان ئاشکرایە رۆشتن بەپێ یەکێکە لە وەرزشە گرنگەکان بۆ لەش و چەندین سودی تەندروستی بە لەش دەگەیەنێت، بەپێی ئەنجامی توێژینەوەیکی نوێش ئەنجامدانی ئەم وەرزشە لەش ماندوو ناکات.
پسۆرێکی وەرزشی سویسری بە ناوی گریگوار میلێ لە زانکۆی لۆزانی ئەو وڵاتە، توێژینەوەیەکی نوێی لەسەر رۆشتن بەپێ ئەنجامداوە، دەرکەتووە کە تا ماوەی رۆشتنەکە زیاتر بێت ئەو کەسە کەمتر هەست بە ماندوێتی دەکات.
ئەو پسپۆڕە توێژینەوەکەی لەسەر ٤٧١ کەس ئەنجامداوە و دوای لیکردون قۆناغی یەکەمدا بە ٨٠ کاتژمێر نزیکەی ١٦٨ کیلۆمەتر بەپێ برۆن و لە قۆناغی دووەمیشدا نزیکەی بە ١٥٠ کاتژێر ٣٢٠ کیلۆمەتر بە پێ ببرن.
ئەو کەسانەی توێژینەوەکەیان لەسەر ئەنجامدراوە تەنها ١٥ کەسیان توانیویانە ئەو دوو ماوەیە بەپێ برۆن.
ئەو پسپۆڕە وەرزشیە لە هەردوو قۆناغەکەدا پشکنینی بۆ ئەو کەسانە ئەنجامداوە و دەرکەوتووە کە لە قۆناغی یەکەمدا ئەو کەسانە زیاتر هەستیان بە ماندوێتی و هەروەها ماوەی خەوتنیشیان کەمتر بووە بە بەراورد بە قۆناغی دووەم.

هۆکارێکی دیکەی توشبوون بەشێرپەنجە

زۆرینەمان لەکاتی پاکردنەوەی پەڵە و پیسیدا ، مادده پاکەرەوە کیمیاویەکان بەکاردەهێنن، بەپێی ئەنجامی توێژینەوەیەکی نوێش، یەکێک لەو ماددانەی لە پاکەرەوە کیمیاویەکاندا بونی هەیە ، هۆکاری توشبوونە بە چەند جۆرێکی شێرپەنجە.
پسپۆرانی بواری تەندروستی بەردەوام باس لە زیانی مادده پاکەرەوە کیمیاویەکان دەکەن بۆ تەندروستی، چەند پسپۆرێکیش توێژینەوەیەکی نوێیان لەسەر مادده پاکەرەوە کیمیاوییە شلەکان ئەنجامداوە، کە بە مەبەستی پاکردنەوەی پەڵەی چەوری و پیسی بەکاردەهێنرێت.
بەپێی ئەنجامی ئەو توێژینەوەیە کە چەند پسپۆرێکی دانیمارکی لە ناوەندێکی پزیشکی ئەو وڵاتە ئەنجامیانداوە , باس لەوە دەکات جۆرە ماددەیەک لە پێکهاتەی پاکەرەوە شلە کیمیاویەکاندا هەیە , کە هۆکاری توشبوونە بە شێرپەنجە.
ئەو ماددەیە بریتییە لە سیانەی کلۆری ئەسیلین و بە HCE ناسراوە , و لە زۆرینەی ماددەی کیمیاوییە شلەکاندا بونی هەیە.

ئەو توێژینەوەیە لە وڵاتانی فیلەندا و سوید و دانیمارک ئەنجامدراوە و ماوەی چەندین ساڵی خایاندووە , لە ئەنجامدا توێژەرەکانم بۆیان دەرکەوتووە , ماددەی HCE ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجەی جگەر و منداڵدان زیاد دەکات بەڵام هیچ کاریگەریەکی نەبووە لەسەر ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجەی ریخۆڵە و خوێن و گورچیلەکان.
توێژەرەکان داوایان لە کۆمپانیاکانی دروست کردنی مادده پاکەرەوەکان کردووە , ماددەیەکی نوێ بۆ جێگرتنەوەی مادده HCE بدۆزنەوەی لە دروست کردنی ماددەی پاکەرەوەکاندا بەکاری بهێنن.
هەروەها ئامۆژگاری هاوڵاتیانیش دەکات لە کاتی بەکارهێنانی ئەو ماددانەدا باشترە , دەم و لوتیان بگرن , بۆ ئەوەی گەردیلەکانی ئەو ماددانە لە رێ دەم و لوتەوە , نەچنە لەشە و لە ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجە بەدووربن.

ئەم جۆرانەی بۆیەی قژ قەدەغەکران

پاش ئەوەی پزیشکێکی بەریتانی هۆشیاریدا لەمەڕ بەکارهێنانی جۆرە جیاوازەکانی بۆیەی قژ، یەکێتی ئەوروپا لیژنەیەکی بۆ ئەو مەبەستە پێکهێناو لیژنەکەش ٣٦ جۆر بۆیەی قژی دیاریکرد کە بەکارهێنانیان دەبێتەهۆی دروستبوونی حەساسیەتو ژیانی بەکارهێنەرانی دەخاتە مەترسییەوە.
لیژنەکەی کۆمسیۆنی بەریتانیا ئەوەشی ئاشکراکردووە پێکهاتەی کیمیایی جیاواز لەدروستکردنی بۆیەی قژدا بەکاردەهێنرێت کە کاریگەرییەکانیان پاش چەندین ساڵ دەردەکەوێت، لیژنەکە بەرهەمەکانی هەردوو کۆمپانیای (لۆریاڵو کلایرۆل)ی دیاریکردووە کە پێکهاتەی کیمیایی زۆر مەترسیدار بەکاردەهێنن.
د. لان وایت، لەنەخۆشخانەی تۆماسی لەندەن، زۆربەی کاری پێداچوونەوەی پێکهاتە کیمیاییەکانی بۆیەی قژی ئەنجامداوە بە ماڵپەڕی دەیلی مەیلی بەریتانی راگەیاندووە: (نایس ئان ئیزی) یەکێکە لەبەرهەمەکانی کۆمپانیای کلایرۆڵ، کە شەش پێکهاتەی کیمیایی تێدایە کەهۆکاری سەرەکی سوتانەوەو حەساسیەتی پێستەو هەندێک جاریش گرفتی گەورەتر دروستدەکات.
جگەلەوە، کریم ئاچرڵ، ماهۆگنیو گارنییەر نوتریس کە رەنگی قاوەیو بەرهەمی کۆمپانیای لۆریاڵو پێکهاتەی کیمیایی مەترسیداریان تێدایە.

ئەوانەی فشاری خوێنیان هەیە شەوانە وریا بن

بەپێی ئەنجامی توێژینەوەیەکی بەریتانی ئەو کەسانەی نەخۆشی فشاری خوێنیان هەیە , لە شەواندا فشاری خوێنیان زیاتر بەرز دەبێتەوە بە بەراورد بە کاتەکانی تر.
توێژەرەکان ئاماژە بەوە دەکەن فشاری خوێن لە شەواندا و لە نزیک کاتی خەوتن بە تایبەت بەرزبونەوەیەکی بەرچاو بەخۆیەوە دەبینێت.
توێژینەوەکە باسی لەوەش کردووە هەر ئەمەشە وایکردووە زۆرینەی ئەو کەسانەی توشی حاڵەتی جەڵتەی دڵ ومێشک دەبن , زیاتر لە شەواندایە.
توێژەرەکان ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکەن کە نەخۆشی بەرزی فشاری خوێنیان هەیە , شەوانە پێش کاتی خەوتن پێوانەی فشاری خوێنیان بزانن و لەگەڵ هەر حاڵەتێکی نائاسایشدا سەردانی نەخۆشخانە بکەن , بۆ ئەوەی لە کێشەی تەندروستی بەدووربن.
پێشتریش توێژینەوەیەکی بەریتانی باسی لەوە کردبوو کە ماوەی خەوتن , کاریگەری هەیە لەسەر بەرزبونەوەی فشاری خوێن.

ژنان زیاتر توشی کێشەی دەروونیی دەبن

کتێبێکی نوێ کەلەسەر باری دەرونی بڵاوکراوەتەوە , ئاماژە بەوە دەکات کە ژنان زیاتر روبەرووی کێشە دەرونیەکان

دەبنەوە , ئەمەش بەهۆی زۆری ئەو کاروبارانەی رۆژانە ئەنجامی دەدەن.
کتێبەکە ناوی رەگەزی نائارامە و , لەلایەن زانکۆی ئۆکسفۆردی بەریتانیاوە بلاوکراوەتەوە , تیشکی خستۆتە سەر کێشە دەروونیەکانی ژنان و پیاوان.
بەپێی کتێبەکە ژنان بە رێژەی ٪٢٠ بۆ ٪٤٠ لە پیاوان زیاتر دووچاری کێشە دەرونیەکان دەبنەوە , زۆرترین کێشە دەرونیەکانیش کە تووشیان دەبێت , بریتییە لە خەمۆکی و نائارامی هەروەها ژنان زیاتر هەست بە هیلاکی دەکەن و زۆر جاریش حەزی خواردنیان نامێنێت.
کتێبەکە باس لەوە دەکات کە هۆکاری دروست بونی ئەم حاڵەتانە لای ژنان دەگەرێتەوە بۆ زۆری ئەو کارانەی رۆژانە ئەنجامی دەدەن لەماڵەوە و لە بەرامبەریشدا هیچ پاداشتێک وەرناگرن.
بەڵام پیاوان زیاتر توشی کێشەی پەیوەندیدار بە جگەرە کێشان و خواردنەوە ماددە کهولی هۆشبەرەکان دەبنەوە.

پەیوەندی نێوان خەو و خەمۆکی

چەند توێژەرێکی زانکۆی کنتاکی ئەمریکا , توێژینەوەیەکی نوێیان لەسەر شەش هەزار گەنج ئەنجامداوە کە تەمەنیان لەنێوان ١٥ بۆ ١٩ ساڵدا بووە و زۆرینەیان کێشەی کەمخەوی و نارێکی خەویان هەبووە.
توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە ئەو گەنجانەی کەمخەون یاخود لە شەواندا خەوێکی پچر پچریان هەیە , ئەگەری توشبونیان بە چەند کێشەیەکی دەرونی بە گشتی و خەمۆکی بە تایبەتی زیاد دەکات , بە بەراورد بەو کەسانەی خەوێکی ئاسایی و رێکخراویان هەیە.
توێژەرەکان باس لەوەش دەکەن ئەو گەنجانەی کە لەلایەن باوانیانەوە گرنگیەکی زۆریان پێدەدرێت و بەردەوام پرسیاریان لێدەکرێت , ئەوە هەست بە ئارامیەکی دەرونی زۆر دەکەن و شەوانەش خەوێکی ئارام و قوڵیان دەبێت.

زانیارییەکی گرنگ بۆ ژنانی دووگیان

یۆد یەکێکە لە کانزا گرنگەکانی لەش و چەندین سودی بۆ خانەکان هەیە، بەپێی ئەنجامی توێژینەوەیەکیش کەمی یۆد دەبێتە هۆی دروست بونی چەندن کێشە لە گەشەدا.
پەیمانگای یەکێتی ئەڵمانی کە بارەگاکەی لە بەرلینی پایتەختە، توێژینەوەیەکی نوێی لەسەر یۆدی لەش ئەنجامداوە و , دەریخستووە کەمی لە لەشدا دەبێتە هۆی دروست بونی چەند کێشەیەکی تەندروستی.
بەپێی توێژینەوەکە کەمی یۆد لە لەشی ژنی دووگیاندا، ئەگەری لەبارچونی منداڵ و لەدایک بونی منداڵێکی کەم ئەندام زیاد دەکات، ئەمە جگە لەوەی رەنگە هۆکارێت بۆ توشبوونی منداڵەکە بە نەخۆشی غودەی دەرەقی لە داهاتوودا.
هەر لە توێژینەوەکەدا ئاماژە بەوەش دراوە کەمی یۆد کاریگەری لەسەر گەشەی منداڵە دەبێت و ئەگەری کورتەباڵایی منداڵ زیاد دەکات، یاخود ناکاملی لە گەشەی مێشکی منداڵەکەدا روودەدات.
دەربارەی مەترسیەکانی کەمی یۆد لەسەر کەسانی پێگەیشتوش، توێژینەوەکە باسی لەوە کردووە کەمی ئەو ماددەیە دەبێتە هۆی هەڵاوسانی غودەی ئەو کەسە، لەگەڵ دروست بونی چەند کێشەیەکی تری تەندروستی.
بۆ کەمکردنەوەی ئەم مەترسیانەش پسپۆرەکان ئامۆژگاری هاولاتیان بە گشتی و ژنانی دووگیان بە تایبەتی دەکەن کە ئاگاداری رێژەی یۆدبن لە لەشیاندا، هەروەها ئەو خۆراکانە بە بەردەوامی بخۆن کە دەوڵەمەندن بەو ماددەیە.
پسپۆرە خۆراکیەکانیش باسیان لەوە کردووە، رۆژانە خواردنی شیرەمەنیەکان , دوو جار خواردنی ماسیش لە هەفتەیەکدا , بری یۆدی پێویست بۆ لەش دابین دەکات، چونکە ماسی و شیرەمەنیەکان زۆر دەوڵەمەندن بە ماددەی یۆد.
هەروەها داویان لە ژنانیش کردووە کە لە کاتی دروستکردنی خواردندا , خوێی یۆد بەکاربهێنن , چونکە سودێکی زۆری بۆ لەش هەیە.
توێژەرەکان باسیان لەوەش کردووە منداڵ بە گشتی و منداڵی تازە لەدایکبوو بەتایبەتی رۆژانە پێویستی بە بری ٤٠

بۆ ۸۰ مایکرۆ گرام لە یۆد هەیە.
هەروەها کەسانی پێگەیشتوش , رۆژان پێویستیان بە ۲۰۰ مایکرۆگرام لە یۆد هەیە , لە بەرامبەردا ژنی دوو گیان رۆژانە پێویستی بە ۱۰۰ بۆ ۱۵۰ مایکرۆگرام لە یۆد هەیە.

ئازاری قاچ، نیشانەی نەخۆشیی دڵە

توێژینەوەیەک کە لە شاری فرانکفۆرتی ئەڵمانیا ئەنجامدراوە باس لەوە دەکات کە دروستبونی ئازار لە پێدا, رەنگە نیشانەیەک بێت بۆ ئەگەری توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ.
توێژینەوەکە ئەوەی خستووەتەروو؛ دروستبونی ئازار لە ماسولکەکانی پێ و پەنجەکانی قاچدا نیشانەیە بۆ نزیکبونەوەی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ، بە تایبەت ئەگەر هاتوو ئەو کەسە لە کاتی وەستان بە پێوەدا ئازارەکەی کەمتر بێتەوە.
توێژەرەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەو ئازارە بەهۆی گیرانی شادەمارەکانی دڵەوە دەبێت، هەروەها قاچیش کۆتا ئەندامی لەشە کە گیرانی شادەمارەکان کاریگەری لەسەری دەبێت، ئەمەش مانای وایە گیرانی شادەمارەکان گەشتۆتە قۆناغێکی مەترسیدار.
توێژەرەکان داوا دەکەن هەر کات ئەو کەسانە هەستیان بە ئازار کرد لە ماسولکەی پێ و پەنجەکانی قاچیاندا پێویستە بە زووی سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەن.

گەر فەرمانبەری بزانە قەڵەو دەبی یان نا؟

توێژینەوەیەکی ئەمریکی نوێ ئاماژە بەوە دەکات ٪٤٠ی فەرمانبەران بەهۆی جۆری کارەکەیان و دانیشتن و خواردنی بڕێکی زۆری خۆراک، ڕوبەڕووی گرفتی قەڵەوی دەبنەوە.
توێژەرەکان ڕیزبەندیەکیان کردووە بۆ جۆری ئەو کارانەی کە ئەگەری قەڵەوبوون زیاد دەکەن و , باس لەوە دەکەن , ئەو کەسانەی کاری ئیداری دەکەن لە ئەگەری زیادبونی کێشیاندا لە پلەی یەکەم دێن لە پاشاندا ئەو کەسانەی کاری ئەندازەی دەکەن و دواتریش ئەو کەسانەی کاری پەرستاری دەکەن.
ئەو کەسانەش کە کەمترین ئەگەری هەیە کێشی زیاد بکات بریتین لەو زانایانەی کە بەردەوام خەریکی ئەنجامدانی کاری زانستی و توێژینەوەن.
توێژەرەکان ئامۆژگاری فەرمانبەران دەکەن بەوەی ماوەیەکی زۆر لەشوێنی کارەکەیان دانەنیشن و چەند جارێک هاتوچۆ بکەن , هەروەها کاتەکانی خواردنیشیان ڕێکبخەن و لەکاتی کارەکەیاندا بڕێکی زۆری خواردن نەخۆن.

کێشی لەش کەمدەکاتەوە

لەگەڵ هاتنی وەرزی گەرمادا حەز بۆ خواردنی ساردەمەنیەکان بە گشتی و دۆندرمە بە تایبەتی زیاد دەکات، توێژینەوەیەکی نوێش دەریخستووە، دۆندرمە یارمەتی دابەزاندنی کێش دەدات.
بەپێی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە، دۆندرمە بڕێکی زۆر لە یەکەی گەرمۆکە لە پێکهاتەکەیدا هەیە، چونکە بونی شیر چەور و شەکریش وادەکەن مرۆڤ بە خواردنی کەمێک دۆندرمە هەست بە تێری بکات و حەزی بۆ خواردنی خۆراکی جۆرا و جۆر نەمێنێت، ئەمەش ڕێگرە لە زیادبونی کێش.
توێژەرەکان باس لەوەش دەکەن ئەو بڕە کالسیۆمەی لە پێکهاتەی دۆندرمەدایە، بە هەمان شێوە یارمەتی دابەزاندنی کێش دەدات.
پێشتریش توێژینەوەیەکی ئەمریکی دەریخستبوو، خواردنی کەوچکێک دۆندرمە پێش نان خواردن، چەند فەرمانێک دەدات بە مێشک کە ئەو کەسە ژەمێکی سەرەکی خواردووە و پێویستی بە خۆراکی تر نییە، بۆیە ئەو کەسە هەست بە برسێتی ناکات.

تیشکی خۆر فشاری خوێن دادەبەزێنێ

پسپۆرانی بواری تەندروستی بەردەوام باس لە سودی تیشکی خۆر دەکەن بۆ لەشی بە سەرچاوەی، ڤیتامین دی دادەنێن , توێژینەوەیەکی نوێش ئاشکرای کردووە , کە تیشکی خۆر دەبێتە هۆی دابەزاندنی فشار خوێن و پاراستنی دڵ.

رۆژنامەی دەیلی تەلەگرافی بەریتانی , ئەنجامی توێژینەوەیەکی بڵاوکردۆتەوە کە چەند زانایەکی زانکۆی ئەدنبرەی ئەو وڵاتە لەسەر تیشکی خۆر و کاریگەریەکانی ئەنجامیان داوە.

بەپێی ئەنجامەکان تیشکی خۆر سودێکی زۆری بۆ دڵ هەیە و ئەگەری توشبون بە کێشەکانی دڵ کەمدەکاتەوە , هەروەها فشاری خوێنیش دادەبەزێنێت.

بەپێی توێژینەوەکە کاتێک پێست بۆ ماوەی بیست خولەک تیشکی خۆری بەردەکەوێت , خانەکانی خوێن ماددەیەکی کیمیاوی دەردەدەن کە بە ئۆکسیدی نیتریک ناسراوە و دەبێتە هۆی نزمکردنەوەی فشاری خوێن, ئەمەش مرۆڤ لە چەندین کێشەی تەندروستی دڵ و مێشک دەپارێزێت.

توێژینەوەکە لەسەر ٢٤ کەسی خۆبەخش ئەندجامدراوە ئەو کەسانە بۆ ماوەی ٢٠ خەولەک دراونەتە بەر تیشکی گڵۆپێکی تایبەت کە هاوشێوەی تیشکی خۆر بووە.

خۆبەخشەکان لە جارێکدا تیشکی سەرو وەنەوشەی و گەرما لێیداون و جارێکی دیکەش تەنها گەرمای تیشکەکە لێیداون.

لە ئەنجامدا دەرکەوتووە , بەشداربووەکان لە جاری یەکەمدا , فشاری خوێنیان نزمتر بووە , ئەمەش مانای ئەوەیە تیشکی سەرو وەنەوشەیەکە ئەو سودەی هەبووە.

کۆتایی توێژینەوەکە باس لەوە دەکات کە راستە تیشکی سەروو وەنەوشەیی ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجەی پێست زیاد دەکات بەڵام ئەو کاریگەرییە سود بەخشەی لەسەر دابەزاندنی فشاری خوێن هەیتی , لە مەترسیەکانی توشبوون بە شێرپەنجەی پێست زیاترە.

جۆرەکانی پێکەنین و کاریگەری لەسەرمێشک

پێکەنین ئەو کردارە فسیولۆجییەکە مرۆڤ لە هەندێ کاتدا وەک دەربڕینێکی دەرونی ئەنجامی دەدات، چەند زانایەکیشی توێژینەوەیەکی نوێیان لەسەر کاریگەری پێکەنین لەسەر مێشک ئەنجامداوە.

توێژینەوەیەکی نوێی پزیشکی کە لەسەر پێکەنین ئەنجامدراوە دەریخستووە، کاریگەری پێکەنین لەسەر مێشک بەپێی هۆکاری پێکەنینەکە دەگۆڕێت.

توێژینەوەکە لە ئەڵمانیا ئەنجامدراوە و باس لەوە دەکات ئەو کەسەی بەهۆی دڵخۆشییەوە پێدەکەنێت، کاریگەریەکان لەسەر مێشکی جیاوازە لەوەی کەسەی بەهۆی ختوکەوە یان بەهۆی گاڵتە پێکردن بە کەسێک و تورەییەوە پێدەکەنێت.

توێژینەوەکە لەسەر ١٨ ژن و پیاو ئەنجامدراوە و ئەو کەسانە، پشکنینی موگاناتیسی بۆ مێشکیان کراوە لەکاتی گوێگرتن لە چەند جۆرێکی پێکەنیندا.

ئەو جۆرە پێکەنینانەی بۆ بەشداربوانی توێژینەوەکە لێدراوە بریتیبووە لە پێکەنینی دڵ خۆشی و پێکەنین دڵتەنگی و پێکەنینی گاڵتە پێکردن.

توێژەرەکان بۆیان دەرکوتووە لە کاتی گوێگرتن لە پێکەنینی دڵخۆشیدا ناوچەیەک لە مێشکدا کارابووە کە بەرپرسە لە زانیارییە کۆمەڵایەتیەکان ئەمەش هۆکارێکە بۆ بەهێز بونی بیری ئەو کەسانە، هەورەها پێکەنینەکە کاریگەری کردۆتە سەر ناوچەی پەیوەست بە بینین و بیرکردنەوەوە.

بەڵام لە کاتی گوێگرتن لە پێکەنینی ختوکەدا تەنها ناوچەی بەرپرس لە بینین کاریگەری لەسەری دروست بووە , ئەمەش بەهۆی ئەو دەنگە بەرزەی کە پێکەنین ختوکە هەیەتی.

کۆتای توێژینەوەکە ئاماژە بەوە دەکات، پێکەنین بە کەسێک یاخود پێکەنین لەگەڵ کەسێکدا چەند ئەنجامێکی

کۆمەڵایەتی باشی دەبێت.
توێژەرەکان داواش دەکەن کە پێویستە چەندین توێژینەوەی تر لەسەر پێکەنین و کاریگەریەکانی ئەنجام بدرێت، بۆ دڵنیابونەوە لە ئەنجامەکان.

خۆت بشۆ با دڵخۆش بیت

لەگەڵ بەرزبونەوەی پلەکانی گەرمادا , هاوڵاتیان ڕۆژانە یاخود چەن جارێک لە ڕۆژێکدا خۆیان دەشۆن، توێژینەوەیەکی نوێی فەرەنسیش کەلەسەر خۆشتن ئەنجامدراوە، دەریخستووە ئەم کردارە سودێکی زۆری بۆ مرۆڤ هەیەو وا دەکات مرۆڤ دڵخۆش بێت.
توێژینەوەکە لە پەیمانگای سلاتی فەرەنسی ئەنجامدراوە و ئاماژەی بەوە داوە، خۆشتن یارمەتی دەردانی ماددەی دۆپامین دەدات لە مێشکەوە، ئەمەش هۆکارە بۆ دڵخۆش بوون و هەست کردن بە ئارامی دەرونی.
توێژەرەکان باس لەوە دەکەن کە دڵخۆشی دوای خۆشتن وادەکات مرۆڤ داهێنان لە کارەکانی ئەنجام بدات.
بەپێی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە خۆشتن دەبێتە هۆی هێورکردنەوەی ماسولکەکان و پشوو بە لەش دەبەخشێت هەروەها کاریگەی لەسەر بەشێک لە رەفتارەکانی مرۆڤیش دەبێت.

هۆرمۆنی نێرینە لەکاتی وەرزشدا دەگۆڕێت

لەکاتی ئەنجامدانی یارییە وەرزشیەکاندا هۆرمۆنە نێرینەکان گۆڕانکاریان بەسەردا دێت، ئەمەش بەپێی توێژینەوەیەکی نوێی ئەمریکی.
توێژینەوەکە لە زانکۆی میزوری لەسەر چەند کەسێک ئەنجامدراوە کە یاری کرکێتیان ئەنجامدراوە یان جەماوەری ئەو یاریە بوون، لە ئەنجامدا دەرکەوتووە لە کاتی یارییە وەرزشیەکاندا گۆڕانکاری بەسەر ئاستی هۆرمۆنی تستۆستیرۆندا دێنێت کە هۆرمۆنێکی نێرینەیە.
توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە ئەگەر یاریەکە لەگەڵ کەسێکی نەناسراودا ئەنجام بدرێت ڕێژەی هۆرمۆنی تستۆستیرۆن بەرزدەبێتەوە ئەگەر ئەو کەسە یاریکەش بباتەوە، ئەوا ڕێژەکە بەرزبونەوەی زیاتر بەخۆیەوە دەبینێت، بەڵام لە کاتی دۆڕاندا ڕێژەکە نزم دەبێتەوە.
ئەگەر ئەو دوو کەسەش کە یاریەکە دەکەن هاوڕێ بن، لەهیچ کاتێکی بردنەوە و دۆڕاندا گۆڕانکاری بەسەر هۆرمۆنەکەدا نایەت.
توێژەرەکان ئاماژەیان بەوەش داوە کە گۆڕانکاری هۆرمۆنەکە لای جەماوەری یاریەکەش دروست دەبێت، چونکە ئەو کەسانە خۆیان بە بەشێک لە یاریکەوە دەزانن، هەموو بردنەوە و دۆڕاندنێک کاریگەری لەسەریان دەبێت.

ئازاری جومگە کەمدەکاتەوە

کەسانێکی زۆر بەردەوام ئازاری جومگە و ئێسکیان هەیە , چەند زانایەکی ئەمریکیش جۆرێکی نوێی دەرزی ئەنسولینیان دروست کردووە کە سودی بۆ ئێسک و جومگەکان هەیە و لە ئازاریان کەمدەکاتەوە.
پسپۆڕە ئەمریکیەکان باس لەوە دەکەن ئەو دەرزییە نوێیە، ئازاری ئەژنۆ کەمدەکاتەوە , هەروەها سودی بۆ ئەو کەسانەش هەیە کە توشی هەوکردنی جومگە و پوکانەوەی ئێسک بوون.
زاناکان هەستاون بە ئەنجامدانی توێژینەوەیەک لەسەر ٩٠ کەس کە ئازاری ئێسک و جومگەیان هەبووە و , ئەو کەسانە کراون بە سێ گروپەوە , گروپی یەکەم جۆرە نوێکەی دەرزی ئەنسولینیان لێدراوە و، گروپی دووەم دەرمانی ئاساییان پێدراوە و گروپی سێیەمیش ڕاهێنانی وەرزشیان ئەنجامداوە.
پشکنینەکان دەریانخستووە ئەو گروپەی دەرزیەکەیان لێدراوە , ئازاریان بە ڕێژەی ٪٢٣ کەمیکردووە، لە بەرامبەردا دوو

گروپەکەی تر ئازاریان تەنها بە ڕێژەی ٪٤ کەمی کردووە.

لە٥٠٪مان دەرمان بەهەڵە بەکاردەهێنین

بەپێی ئەنجامی توێژینەوەیەک کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئەنجامیداوە دەرکوتووە بەشێکی زۆری هاوڵاتیان بەهۆی خراپ بەکارهێنانی دەرمانەوە ، ڕوبەرووی چەند کێشەیەکی تەندروستی دەبنەوە.
بەپێی توێژینەوەکە ٪٥٠ی دەرمانەکان بەڕێگایەکی تەندروست دەست هاوڵاتیان ناکەون ، هەروەها ٪٥٠ی هاوڵاتیانیش دەرمانەکان بەشێوەیەکی هەڵە بەکاردەهێنن.
ڕێکخراوەکە ئاماژەی بەوە داوە بەهۆی ئەو حاڵەتانەوە ، بەشێکی زۆری هاوڵاتیان ڕوبەرووی چەند کێشەیەکی تەندروستی دەبنەوە و زیانیان پێدەگات، هەروەها بەشێکی زۆری وڵاتانیش سیاسەتێکی ئاشکرا و دیاریان نییە بۆ فرۆشتنی دەرمان.
بەشێکی تری توێژینەوەکە ئاماژە بەوە دەکات کە لە وڵاتە دواکەوتوەکاندا ، قوربانیانی خراپ بەکارهێنانی دەرمان لە زیاد بوندایە و ، لەو وڵاتانەدا ٪٤٠ هاوڵاتیان دەرمانەکانیان لە کەرتی گشتی بە دەست دەخەن و ٪٣٠یشیان پەنا دەبنە بەر کەرتی تایبەت بۆ دەستکەوتنی دەرمان.

ئەوەی بۆ دڵ خراپ بێت بۆ مێشکیش خراپە

بەپێی ئەنجامی توێژینەوەیەکی هۆڵەندی ئەو شتانەی کاریگەری خراپیان بۆ دڵ هەیە، هەمان کاریگەری خراپیشیان بۆ مێشک هەیە.
توێژینەوەکە لەسەر سێ هەزار و ٨٠٠ کەس ئەنجامدراوە کە تەمەنیان لە نێوان ٣٥ بۆ ٨٢ ساڵیدا بووە ، چەندین پرسیاری جیاواز لەو کەسانە کراوە دەربارەی شێوازی ژیانیان.
بەڕای توێژەرەکان قەڵەوی و جگەرە کێشان زۆری ڕێژەی کۆلیسترۆل ، زۆرترین کاریگەری خراپیان لەسەر تەندروستی دڵی مرۆڤ هەیە لە هەر تەمەنێکدا بێت.
هەر بەپێی توێژینەوەکە سەرجەم ئەو کاریگەرییە خراپانەی کە لەسەر دڵ دروست بووە ، کاری کردۆتە سەر مێشکی ئەو کەسانەش جا لە هەر تەمەنێکدا بوبن.
توێژەرەکان داوان لە هاوڵاتیان کردووە کە خۆیان بە دوور بگرن لە جگەرە کێشان هەورەها کۆنترۆڵی کێش و کۆلیسترۆڵی خوێنیان بکەن بۆ ئەوەی دڵ ومێشکێکی تەندروستیان هەبێت.

نیشانەی سەلامەتی هەستی بیستنە

بەپێی ئەنجامی توێژینەوەیەکی نوێ ، ئەو گوێ کپبوونەی هەندێ جار دوای بیستنی دەنگی بەرز توشی مرۆڤ دەبێت ، نیشانەی سەلامەتی هەستی بیستنی ئەو کەسەیە و مانای وایە گوێچکەکان پارێزگاری خۆیان دەکەن.
توێژینەوەکە لە زانکۆی نیو ساوس ویلزی ئوستورالیا ئەنجامدراوە و باس لەوە کردووە ، ئەو گوێ کپ بوونە ، حاڵەتێکی ئاساییە و هۆکارەکەی ئەو گۆڕانکارییە دەنگیانەیە کە لە چواردەوری ئەو کەسەدا ڕوودەدات.
توێژەرەکان ئاماژەیان بەوە داوە ، ئەگەری ئەو دەنگە بەرزە بۆ ماوەیەک بمێنێتەوە ، ئەوا زیانی تەندروستی بۆ گوێکان دەبێت ، ئەمەش بە تایبەت لە کاتی گوێگرتن بە هیدفۆن و بە دەنگێکی بەرز زیانەکان زیاتر دەبن.

سودی گریان بۆ کۆرپە

توێژینەوەیەک کە لە ئوستورالیا لەلایەن ژمارەیەک پزیشکی تایبەتمەندەوە ئەنجام دراوە ئاماژە بەوە دەکات کە گریان سوودی بۆ تەندروستی کۆرپە هەیە.
توێژینەوەکە ئاماژە بەوە دەکات کە گریان دەبێتە هۆی فراوانبوونی سیەکانی کۆرپە بەتایبەت بۆ منداڵی تازە لەدایک

بوو، بەو پێیەی لە جەستەی دایکی جیادەبێتەوە و دەبێت پشت بە بەکارهێنانی سییەکانی ببەستێت بۆ دەستەبەرکردنی ئۆکسجین لەڕێگای هەناسەدانەوە.

لێکۆڵینەوەکە ئەوەی ئاشکراکردووە: کاتێک منداڵ پێش کاتی خەوتن بۆ ماوەی ٥ تا ١٥ خولەک هاوار دەکات و دەگری، پێویستە دایکان و باوکان لێیدووربکەوە تاوەکو خۆی هێمن دەبێتەوە، چونکە دوای ئەوە خەوێکی ئارامی دەبێت.

توێژینەوەکە لەسەر ٢٢٦ منداڵ ئەنجام دراوە کە کێشەی کەمخەویان هەبووە بەتایبەت لە تەمەنی ٧ مانگی بۆ ٦ ساڵیدا، ئەو دایکانەی کە منداڵەکانیان لە کاتی گریاندا لێیان دووردەکەوتوونەتەوە تا خۆیان خەویان لێکەتووە بەشێوەیەکی هێمنتر و ئارامتر خەوتوون، لەو منداڵانەی کە دایکەکانیان لە کاتی گریاندا بەدەم منداڵەکانەوە چوون و هێوریان کردوونەتەوە.

مۆڵتی ڤیتامینەکانی ژنانە!

لە گەڵ پێشکەوتنی تەکنۆلۆژی و پێشەوەچوونی ژیان، کەڵک وەرگرتن لە خۆراکە ئامادەکراوەکانی (Fast Food) زیادی کردووە، لە لایەکی دیکەوە بەهۆی خواردنی خۆراک بەشێوەی نادروست، ڤیتامینەکان و کانزاکانی پێویستی جەستە بە رادەی پێویست وەرناگیرێن، کەواتە کەڵک وەرگرتن لە مۆڵتی ڤیتامینەکان دەتوانێ ڕێگەچارەیەکی باش بۆ کەمییەکانی خۆراکی بن. هەرچەندە لە لایەکی دیکەوە سەبارەت بە زۆریی لە نموونەی مۆڵتی ڤیتامینەکاندا هەڵبژاردنی باشترینیان سەخت و دژوارە.

هەر بۆیە ئەم بابەتە هاوکاریتان دەکات کە بەپێی پێویست باشترین مۆڵتی ڤیتامین هەڵبژێرن.

راگرتنی جوانی و سەلامەتی پێست:

لەگەڵ ئەوەیکە بەشێکی زۆر لە خانمەکان گرنگی بە راگرتنی سەلامەتی و جوانی پێست دەدەن، لەمڕوویەوە مۆڵتی ڤیتامینی پێویست دەبێ مادەی ئەنتی ئۆکسانی وەکوو زینک، ڤیتامین C و سلنیومی هەبێت، هەتا بەرامبەر بە خۆر پارێزگاری لە پێست بکات، بۆ ئەوەی پێست بە جوانی و سەلامەتی بمێنێتەوە.

چارەسەری کێشەکانی پێش لە سووڕی مانگانە:

ئەم مەسەلەیە بەرۆکی زۆربەی خانمەکانی گرتووە و پێش لە چالاکی و جموجۆڵی رۆژانەیان دەگرێت. ئەم کێشانە بەر لە دەسپێکی سووڕی مانگانە دەست پێدەکەن و کێشەی وەکوو ژانی دڵ، بێتاقەتی و هەندێکجاریش توندوتیژی لێدەکەوێتەوە.

پێکهاتە رووەکییەکانی وەکوو رۆنی گوڵە گەزیزە و هەندێ لە پێکهاتە رووەکییەکانی دیکە، کێشەی پێش سووڕی مانگانە کەم دەکەنەوە.

بەهێزکردنی سیستەمی پارێزگاری لە جەستە:

بۆ بەهێزکردنی سیستەمی پارێزگاریکردن لە جەستەی ژنان بوونی تێکەڵاوێک لە زینک، سلنیوم و ڤیتامین C کە رۆڵی بەرچاو لە بەهێزکردنی سیستەمی پارێزگاری و خۆراگری جەستە دەگێرن، لەناو مۆڵتی ڤیتامیندا پێویستە.

بەرهەمهێنانی وزە:

هەندێ لە ژنان لە بەڕێوەبردنی چالاکی رۆژانەی خۆیان بەردەوام هەست بە ماندوویی و شەکەتی دەکەن و هەربۆیەش مۆڵتی ڤیتامینی تایبەت بە ژنان دەبێ ڤیتامینە Bییەکان و مەگنسیۆمی لەناو دابێت بۆئەوەی وزەی پێویست بۆ بەڕێوەبردنی چالاکی و وەرزشی هەبێت.

بەرگریکردن لە کەم خوێنی:

کەم خوێنی لەنێوان ئافرەتانی پێگەیشتوودا بەرچاوە و وەرگرتنی مۆڵتی ڤیتامینێک پێویستە کە ئەسید فولیک، ئاسن و ڤیتامین B١٢ی تێدا هەبێت.

خانمان وریای کرێمی سپیکردنەوە بن

لە ریپۆرتاژێکی زانستی پزیشکیدا کە لە ژمارەی شەممەی ڕابردووی رۆژنامەی نیویۆرک تایمزدا بڵاوکراوەتەوە پسپۆران ئاماژە بە ئەنجامە نەرێنییەکانی بەکارهێنانی کرێمی پێست سپی کردنەوە دەکەن لە ریپۆرتاژەکەدا هاتووە هەندێ لەو کرێمانە.بۆنموونە هیبرۆجێلی ئەلمانی، ماددە ستیرۆیدییەکانیان تێدایە کە نابێ بێ ئاگاداریی پزیشک بەکاربهێنرێن, چونکە زیاد بەکارهێنانیان پێست تەنک دەکاتەوە و هەستەوەری دەکات بە هەتاوو زیپکە دەکات و بۆریچکەکانی خوێن دەردەخات لە روخساردا، هەندێکی تریان ماددەی جیوەیان تێدایە کە دەمارەکان ژەهراوی دەکەن.

لەو ریپۆرتاژەدا ئەوەش هاتووە هەندێ مارکەی کرێمی وەک فەیر ئاند وایتی فەرەنسی ستیرۆیدیان تێدانییە، بەڵام جۆرە تەزویرکراوەکانیان تێیاندایە.

لە ریپۆرتاژەکەدا داوا لە کۆمپانیاکان کراوە لە رێگەی ریکلامەکانیانەوە ئەو بیرورا هەڵەیە نەچەسپێنن کە خۆشبەختی و رۆمانسییەت و سەرنجراکێشیی بەستراوە بە سپی بوونی پێستی ئافرەتەوە.

دەبێ بڵێین لە کوردستاندا جگە لە فرۆشرانی جۆرەها کرێمی تیجاری و بێ ئەوەی بەکارهێنەر هۆشیاریی لەبارەی پێکهاتەکانیان و کاریگەرییە نەرێنییەکانیان هەبێ، لە دەرمانخانە لاکۆڵانەکاندا جۆرەها مەرهەم و کرێمی ستیرۆیدی پزیشکی بێ ئاگاداریی پزیشک بە هاوڵاتی دەفرۆشرێت کە نەک هاوڵاتییەکە بەڵکو کارمەندەکەش شارەزایی ئەوتۆی لەبارەی کاریگەرییە فراوانەکانی ماددە ستیرۆیدییەکان نییە.

هۆکارەکانی ئازاری سک لەناو خانمان

لێرەدا ئاماژە بە هۆکارەکانی ئازاری حەوز لە ناو خانمان دەکەین. ئازاری حەوز پەیوەندی بە ئازاری سک لە بەشی ژێر ناوکەوە هەیە.

١. ئەپاندیست

بە هەوکردن و ئاوسانی ئەپاندیس دەوترێت کە زیادەیەکی هاوشێوەی کرمە کە بە سەرەتای رێخۆڵەی گەورە دەبەسترێتەوە.

نیشانەکانی : ئازارێکی توند لە بەشی خوارەوەو راستی سک. هێڵنج و تا.

٢. سندرۆمی ریخۆڵە (IBS)

تێکچوونی کۆئەندامی هەرسی درێژخایەنە کە دەبێتە هۆی ئازاری سک بە شێوەیەکی بەردەوام، گیرانی ماسولکەکان، ئاوسان و سکچوون و قەبزی.

ئەگەر لەنێوان سیکلی مانگانەدا دووچاری ئازارێکی زۆر لە خوارەوەی سک دەبن، ڕەنگە لەش لە کاتی هێلکەدانانی بێت. لەم کاتەدا هێلکەدان لەگەڵ شلەمەنیەکاندا خوێن ئازاد دەکەن و ئەم ئازاد کردنەش دەبێتە هۆی ئازاری سک.

٤. ئازاری سیکلی مانگانە

هەموو مانگێک پۆششێکی چنراو بە ناوی ئەندومێتر لە دیوارەی ناوەوەی منداڵدان دروست دەبێت. لە کاتی دووگیانی، کۆرپەلە لە ئەندومێتر گەشە دەکات، بەڵام ئەگەر دووگیان نەبێت، ئەم پۆششە دەشکێت و لەگەڵ خوێنی مانگانە لەش دەچێتە دەرەوە.

٥. سیندرۆمی پێش سیکلی مانگانە PMS

PMS بە گۆڕانکاری لە رەفتاردا و ئارەزوی خواردن زۆر دەبێت. ئەمەش دەبێتە هۆی گیرانی ماسولکەکانی سک و ئازاری پشت و ژانە سەر و هەستیار بوونی سینگ و دەرکەوتنی زیپکە.

دڵەڕاوکێ و وەرزش نەکردن و کەمی بەشێک لە ڤیتامینەکان بارودۆخەکە خراپتر دەکات.

٦. دووگیانی دەرەوەی منداڵدان

ئەمجۆرە دووگیانیە، پێویستی بە چارەسەر کردن هەیە. کاتێک منداڵ لە شوێنێکی دەرەوەی منداڵدا گەشە دەکات،

دوگیانی دەرەوەی منداڵدان روو دەدات.
ئاسەوارەکانی: ئازارێکی توند و گیرانی ران و خوێنبەر بوون و هێڵنج و سەرسووڕان.
٧. هەو کردنی حەوز (PID)
یەکێک لە گرنگترین نیشانەکانی نەخۆشی جنسی و نەخۆشی هەوکردنی حەوزە.ئەم هەو کردنە دەبێتە هۆی بریندار بوونی بەردەوامی منداڵدان.
ئاسەوارەکانی: ئازاری سک، تا، دەردانی ناسروشتی و ئازاری جوتبوون و ئازاری میزکردن.
٨. کیسەی هێلکەدان
لە کاتی سیکلی مانگانەدا فولیکول دەکرێتەوە و هێلکەدان ئازاد دەکات و دووبارە دادەخرێت و ئاوسان روو دەدات و کیسەی هێلکەدان روو دەدات.
ئەم کیسانە بێ زیانن، بەڵام کاتێک گەورە دەبن دەبنە هۆی ئازاری خوارەوەی سک و قەڵەوی و زۆر میز کردن.
٩. فیبرۆئیدی منداڵدان
فیبرۆم لە دیوارەی منداڵدان گەشە دەکات، بەڵام شێرپەنجە نییە.
ئاسەوارەکانی: ئازاری توندی سک و ئازاری پشت، خوێنبەر بوونی زۆر، جووت بوونی بە ئازار و کێشە لە دووگیانیدا.
١٠. ئەندۆمێتریۆز
کاتێک خانەکانی ئەندۆمێتر لە دەرەوەی منداڵدان گەشە دەکات، میزڵدان و ریخۆڵە و بەشەکانی تری لەش، لە کاتی سیکلی مانگانەدا، ئەم چینانە دەشکێن.
ئەنۆمێتریۆز بە کەمی جێگەی مەترسیە، بەڵام بە ئازار نیە و دووگیانی دژوارتر دەکات.

شیری دایکان ددانی منداڵان خراپ ناکات

زۆر لە دایکان لەسەر ئەم بڕوایەن کە خواردنی شیری دایک ئەویش شەوانە دەبێتە هۆی ئەوەی لە داهاتوودا ددانی منداڵەکانیان کلۆر بێت و هەربۆیەش زۆر بە زوویی شیری لێدەگرنەوە. نەک نەتەنیا ئەمجۆرە نییە، بەڵکوو بەپێچەوانەوە شیری دایک بۆ سەلامەتی ددانەکان کاریگەری بەرچاویشی هەیە.
پسپۆڕان پێیان وایە کە منداڵ لەکاتێکدا ددانی خراپ دەبێت کە بە مەمە شووشە شیری بدرێتێ. شیری دایک مادەی دژە کلۆربوونی ددانەکانی تێدایە، واتە ددانی منداڵان رەق و خۆڕاگرتر دەکات و شیری دایک مادەیەکی تێدایە کە پێش لە گەشەکردنی میکرۆبەکان بۆ کلۆربوونی ددانەکان دەگرێت.
هەروەها جۆری شیردان بە منداڵ بەشێوەیەکە کە شیر بە ددانی منداڵ ناکەوێت و دەکەوێتە ناو کۆتایی زمان و لەوێوە دەچێتە ناو بۆڕی ئەندامی هەرس کە دەکرێ بەم ئەنجامە بگەین کە تەنانەت ئەگەر زیانیشی بۆ ددانەکان هەبێت، بەپێی بەڵگەی زانستی ئەوان، شیر بە ددانەکان ناکەوێت و لە کۆتاییدا مەترسیدار نییە.
سەبارەت بە ماوەی شیردان بە منداڵ دەبێ ماوەکەی ٢ساڵی بەردەوام بێت. لەکاتێکدا ددانەکان لە شەش مانگییەوە گەشە دەکەن و ئەمە نابێ ببێتە هۆی ئەوەیکە دایکان شیر بە منداڵەکانیان نەدەن. هەروەها دەبێ باری تەندروستی دەم و ددانی منداڵان لەبەرچاو بگرێت کە ئەمە ئەرکی دایکانە.

لە جیاتی ئازارشکێن سیر و پیاز بخۆن

بەمدواییە زانایان ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کە کۆمەڵێک لە سەوزەکان دەتوانن وەکو دەرمانی ئازارشکێن بۆ نەهێشتنی ئازار و هەوکردن بەکار بێن.
سەوزەکان بە گشتی خاسیەتی بەرز کردنەوەی سیستمی بەرگری لەشیان هەیە. لەم سەوزانەش پێویستە ئاماژە بە سیر و پیاز بکرێت کە دەبێتە هۆی داخرانی رێگەکانی هەوکردن لە دەمار و مێشکدا.

سیر و پیاز پێکهاتەی تایبەتیان هەیە کە سەرەڕای ئەوەی کە ئازارشکێن و دژە هەوکردنن و مادەی کیمیاوی و ئالیسین و کویرسیتنی تێدایە کە کاریگەری لەسەر دەمارەکان و مێشک هەیە.
پزیشکان داوا لە نەخۆشەکان دەکەن کە لە کاتی بوونی ژانە سەر و هیلاکی ماسولکەکان پێشنیاری ئەوە دەکەن لە جیات بەکارهێنانی ئازارشکێنەکان، ڕوەکی سروشتی وەکو سیر و پیاز بخۆن کە هیچ ئاسەوارێکی خراپی لێ ناکەوێتەوە.

ئەم نەخۆشیە هەڕەشە لە خانمانی سپی پێست دەکات

لە گرنگترین هۆکارەکانی نەزۆکی لە ناو خانماندا، نەخۆشی ئەندۆمیتریۆزە کە ئەم خانەیە لە شوێنەکانی تری لەش وەکو دیوارەی دەرەوەی منداڵدان و دیوارەی ریخۆڵە، ناوچەی ران دروست دەبێت و لەگەڵ هەموو سیکلێکی مانگانە و دەردانی هۆرمۆنەکاندا خوێنبەر بوونی لێ دەکەوێتەوە.
هۆکاری تووشبوونی:
ئەگەری تووشبوونی ئەم نەخۆشیە لە تەمەنی منداڵبووندا بەرز دەبێتەوە و لەگەڵ نزیک بوونەوە بۆ قۆناغی لێچوونەوە نیشانەکانی کەمتر دەبێتەوە و نامێنێت.
خانمانی سپی پێست بەهۆی تایبەتمەندی جەستەیی لاواز زیاتر لە کەسانی تر تووشی نەخۆشی ئەندۆمیتریۆزە.
لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەردەخەن کە هۆکاری سەرەکی دەرکەوتنی ئەندۆمیتریۆز لەبەر دەستدانییە، بەڵام بە پێی توێژینەوەکان فاکتەری بۆماوەیی دەورێکی کاریگەر دەبینێت.
جگە لە فاکتەری بۆماوەیی یەکێک لە گرنگترین هۆکاری تووشبوون بە ئەندۆمیتریۆز، فاکتەری ئیمۆنۆلۆژیە کە لە تێکچوونی بەرگری خانەکان لە بەشێک لە ناو نەخۆشیەکاندا ڕوو دەدات.
نەخۆشی ئەندۆمیتریۆز بەربڵاوترین نیشانەکانی وەکو ئازار و نەزۆکی دەرکەوێت یان بە بێ هەر نیشانەیەک سەرهەڵدەدات.
خوێنبەر بوونی نارێک و بەهێز، خوێن بینین لە کاتی میز کردن یان پیسایی، هێڵنج و ڕشانەوە و ئازاری ناوچەی پشت لە نیشانەکانی نەخۆشی ئەندۆمیتریۆزە و بە سەرەکیترین فاکتەری نەزۆکی خانمان دادەنرێت.

پونگ بۆ چارەسەری ژانە سەر و ئازاری دڵ

دەرمانی ژانە سەر و ئازارەکانی شۆفێری و نیشانەکانی هەڵامەت بە پونگ
ئەم جۆرە پونگە بە ناوە زانستیەکەی Labiatae وەکو خۆراکێک، ڕێژەیەکی زۆری پێکهاتەی گرنگی بەناوی Menthol تێدایە کە تایبەتمەندی ئازار شکێنە.
تا ئێستا نزیکەی ٢٤ جۆری پونگ لە جیهاندا ناسراوە کە خواردنی ئەمجۆرە پونگانە کاریگەری ئازارشکێنی هەیە.
بەرهەمی پونگ یەکێکە لە کاریگەرترین ئازارشکێن بۆ ژانە سەر و ئازاری دەست و پێ و پشت و گیرانی لوت بەهۆی هەڵامەت و هیلاکی بەهۆی کار یان بە هۆی شۆفێری کە بە شێوەی قەترەیە.
هەروەها ئەم قەترەیە بۆ پاک کردنەوەی کەشو هەوا و لەناو بردنی میکرۆبەکانی هەڵامەت و نەهێشتنی هیلاکی و خەوزڕاندن بەکار دێت.
جۆری Mentha spicata جۆرێکی تری پونگە کە بۆن و تامێکی خۆشی هەیە کە کاریگەری هەیە لەسەر ئاوسان و ئازاری دڵە و خواردنی وەکو سەوزە ئەم کێشانە چارەسەر دەکات و بۆ گشت تەمەنەکان دەبێت.

ئەگەر لە ئەلزایمەر دەترسن ئەم خاڵانە پەیڕەو بکەن

گرنگترین خاڵ سەبارەت بە پاراستنی مێشک لە بەرامبەر نەخۆشی لەبیر چوونەوەی قۆناغی بەساڵاچوون ئەوەیە کە هەر لە ئەمڕۆوە دەست پێبکەن.
. لە قۆناغی گەنجیەوە ئاگاداری مێشکتان بن

لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییەی بەریتانیا ئەوەیان دەرخستووە کە یەکەمین نیشانەی دابەزینی چالاکی دەمارەکانی مێشک و خێرایی و گواستنەوەی دەمارەکانی مێشک لە تەمەنی نزیکەی ٣٠ ـ ٤٠ ساڵی دەست پێدەکات.

وەرزش کردنی ماسولکەکانی مێشک

چەندین رێگەی جۆراوجۆر بۆ چالاکی و جوڵەی مێشک هەیە وەکو رۆژانە بۆ ماوەی ١٥ خولەک بە خێرایی زۆر پیادەڕۆیی بکەن و لەم ماوەیەدا چەندین وشە لەبەر بکەن.

. بەکارهێنانی مێشک

بە بەکارهێنانی مێشک ئەگەری لاوازی و نەخۆشی کەمتر دەبێتەوە. ئەوانەی کە ٩ ساڵ خوێندن و توێژینەوەیان هەیە کەمتر دووچاری ئەلزایمەر دەبن. یان ئەوانەی جۆری کارەکەیان ئاڵۆزە و زۆر بیر دەکەنەوە و چاودێری دەکەن، کەمتر تووشی لەبیر چوونەوە دەبن.

. مێشکی تەندروست لە گرەنتی دڵێکی تەندروست دایە

دڵ خوێن بە گشت لەش دەگەیەنێت و ئۆکسجین بە گشت خانەکان دەگوازێتەوە و ئەگەر کێشەیەک بۆ دڵ دروست بێت، بێگومان ئەم کێشەیە بۆ خانەکانی مێشکیش دروست دەبێت. بۆ ئەم مەبەستە پێویستە گرنگی بە کێشی لەشتان و پەستانی خوێن و شەکرە بدەن.

. ئاگاداری پووکەکانتان بن

پووکەکانی خوێنبەر بە مانای بەرز بوونەوەی ئەگەری تووشبوون بە ئەلزایمەر لە داهاتووە. پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان تەندورستی پووک و ددانەکان و تەندروستی دڵ و فەرامۆشیدا هەیە.

. بۆ ماوەی خولەکێک سەیری ئەم وشانە بکەن:

کەلەسەر، بیرەوەری، یەکەمین، بیرکردنەوە، مێشک، پوختکراوە، پیرترین، فەرامۆشی، خەیاڵ، دیاریکردن، سیر و سەمەرە، ونبوون، هزر، خانە، هەموو ئەم وشانە دەربڕن.

چەند رێکار کە ناهێڵن مێشکتان پیر بێت

١. هێز بە دەستەکانتان بدەن.

٢. سوپرایز بە مێشکتان بدەن. بۆ نموونە چارەسەر کردنی بابەتێک یان حەل کردنی خشتەیەک.

٣. سەوزەکان بخۆن، ئەو سەوزانەی کە ڤیتامین B تێدایە و ماسی و قاوە و زەردەچێوە بۆ سیستمی خۆراکیتان زیاد بکەن.

٤. ئاگاداری سەرتان بن، بەرکەوتنی هەر جۆرە فشارێک بە سەر ئەگەری تووشبوونی بە ئەلزایمەر لێ دەکەوێتەوە.

خەنە مەترسی تووش بوون بە شێرپەنجەی خوێن زیاتر دەکات

ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لە زانکۆی ئیماراتی عەرەبی نیشان دەدات کە رەنگی پرچی خەناوی مەترسی تووش بوون بە شێرپەنجەی خوێن (میلوئید) زیاتر دەکات. لەم لێکۆڵینەوەیە بەدیار کەوت کە ژمارەی تووش بوونی بە شێرپەنجە لەنێوان ژنان دووبەرانبەری پیاوانی ئەم وڵاتەیە و بە هەمان شێوە رادەی تووشبوون بەم شێرپەنجەیە لەنێوان ژنانی ئیماراتی ٦٤٪ زیاتر لەم ژنانەیە کە سەردانی ئەم وڵاتە دەکەن.

لەمبارەیەوە رۆژنامەی تێلگراف چاپی ئینگلتەرا نووسی: «دوای لێکۆڵینەوە لەسەر ٢٣٦ نەخۆشی تووشبوو بەم شێرپەنجەیە بەم ئەنجامە مەترسیدارە گەیشتوون.»

پسپۆرانی زانکۆی ئیماراتی عەرەبی لەم لێکۆڵینەوەیەدا ئاماژە بەوە دەکەن کە مادەی کیمیایی ناو رەنگی خەنە و نەبوونی رووناکی خۆر هۆکاری تووش بوونی ژنانی ئیماراتی بەم نەخۆشییەن.

ئاگاداری لیفکە بن

پسپۆڕێکی بواری نەخۆشییەکانی پێست بە ناوی (جەنین داویین) ئاشکرایدەکات، کە هەڵواسینی لفکە یان ئەو شەبەکانەی بەکاری دەهێنێت بۆ خۆشوشتن لە گەرماودا زۆر مەترسیدارە و هۆکارێکە بۆ تووشبوون بە هەوکردن و هەندێک جار لەشی مرۆڤ تووشی هەستیاری یان تامیسکە و برینی ترسناک دەکات.

پسپۆڕی ناوبراو پێیوایە کە هۆکاری ئەو مەترسییە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە، کاتێک ئەو لفکەیە لە گەرماوی گەرم و شێداردا هەڵدەواسن کۆمەڵێک بەکتریاو کەڕوو دروست دەکەن، لەبەر ئەوە باشترە بە ئاوی گەرم و سابوون بشۆردرێت و پاشان لە بەر تیشکی خۆر وشک بکرێتەوە.

هەروەها ئاماژەش بەوە دەکات، مرۆڤ لە کاتی خۆشوشتندا پێویستە پێستی پاک بکاتەوە، نەک پیستری بکات، بەهۆی ئەو لفکەیەی کە کۆمەڵێک بەکتریا و کەڕووی هەڵگرتووە.

هۆشداریش دەدات بە کۆبوونەوەی خانە مردووەکان لە سەر پێست دەبێتە هۆی ئەوەی کە پێست تەنک ببێتەوە، و پاشان تووشی قلیشان بێت ، لەو حاڵەتەدا پێویستە مادەی (salicylic) یان (alpha hydroxy acids) بەکار بهێنرێت بۆ پاککردنەوەی پێست.

مەترسیەکانی تاتو

پێناسە:

تاتو لەڕێگەی دەرزییەکی بچووکەوە دروست دەکرێ کە بە ئامێرێکەوە بەستراوە کە مرەکەبی جیاوازی بۆ دابین دەکات و ئەویش دەیکاتە بەشی سەرەوەی پێست و هێمایەکی هەمیشەیی بەجێ دێڵێ.

مەترسییەکانی تاتوو:

١-گواستنەوەی نەخۆشیی: ئەگەر دەرزییەکە بەر خوێنی کەسێک کەوت بێت و نەخۆش بێت، ئەوا بۆ تۆ دەیگوازێتەوە، وەک نەخۆشییەکانی: ئایدز، هەوکردنی ترسناکی جگەر، سیل، تیتانەس....

٢-تێکچوونی پێست: وەک دروستبوونی گرێ و لوو.

٣-هەوکردنی پێست:هەوکردنی بەکتریایی پێست کە دەکرێ ببێتە هۆی هەوکردنی خوێن و سییەکان و تەنانەت رزاندنی پێست.

٤-هەستەوەری: ئەمە لەوانەیە لە یەکەم چرکەوە تا چەند ساڵێک، لە هەر ساتێکدا لەو شوێنەی پێستدا ڕوویدات.

لابردنی تاتوو:

لەوانەیە لە تەمەنێکی دواتردا هەست بکەی ئیتر تاتوو بۆ تۆ شایستە نییە، یاخود مۆدێلی تاتووەکە بەسەر بچێ...بەو سیفەتەش کە تاتوو بەجۆرێک دەکرێ هەتا هەتایی بمێنێتەوە، بەهەر ڕێگایەک لای ببەی جۆرە ئاسەوارێک لە شوێنی تاتووەکە هەر بمێنێتەوە...سێ ڕێگای سەرەکی هەیە بۆ لابردنی تاتوو:

یەکەم: لە ڕێگەی لەیزەرەوە: باوترین ڕێگەی مۆدێرنە، بەڵام پێویستە چەندین جار شەپۆلەکان ئاراستەی تاتووەکە بکرێن تا تەواو کاڵ دەبێتەوە، واتە تەنیا بە یەک دانیشتن تەواو نابێت.

دووەم:پزیشکی پێست: پزیشکی پسپۆڕی پێست دوای تەزاندنی ناوچەی تاتووەکە، بەشێوەیەکی ووردکارانە دەیرووشێنێ تا دەگاتە قووڵاییەکەی. ئەم ڕێگەیە کەمێک ئاسەوار (سکار) بەجێ دێڵێ.

سێیەم: نەشتەرگەری: پزیشکیی جوانکاریی هەڵدەستێ بە لابردنی ئەو پێستەی بۆیەی تاتووەکەی تێدایە و دواتر ناوچەکە بەشێوەیەکی ورد و هونەریی دەدورێتەوە. ئەمەش کەمێک ئاسەوار بەجێ دێڵێ.

بەهیچ جۆرێ خۆبەخۆ دەستکاریی تاتوو خاڵ مەکە بە مەبەستی لابردنی،چونکە تووشی گەلێ گرفتی تەندرووستی و جوانکاریی ئەوتۆ دەبی دواتر چارەسەری ئەوانە گەلێ لە چارەسەری تاتووەکە گرانتر دەبێ بۆ پزیشک.

زیانەکانی بەکارهێنانی دەرمان بێ پزیشک بزانە

هەر دەرمانێک کۆمەڵێک زیان و سوودی هەیە و تەنیا پزیشک لەسەر بنەمای تێکستی چەسپێنراوی زانستیی پزیشکی و بەدواداچوونی لێکۆڵینەوەی نوێ بۆی هەیە بڕیار بدات کە دەرمانێکی تایبەت بۆ سیستمێکی ئاڵۆزی وەک جەستەی مرۆڤ...بۆ نموونە ئەسپرین بە دۆزی کەم، ئەگەر ١٠٠٠ کەس بهێنین و بیانخەینە سەر ئەم دەرمانە، ئەوا ٩ کەسیان لە جەڵتەی دەماخ و دڵ دەپارێزێت، کەچی ٩ کەسی تریان تووشی خوێنبەربوونی هەناوی دەکات، لێرەدا پزیشک ئەسپرین ناداتە هەموو کەسێک، بەڵکوو دوای هەڵسەنگاندنێکی زۆر دەگاتە ئەو بڕیارەی کە نەخۆشەکەی لە کام جۆرەی کەسانی ناو ئەو ١٠٠٠ کەسەیە.

ئەکادیمیای پزیشکانی خێزانی ئەمریکا هوشداری دەداتە هاوڵاتیان کە بەکارهێنانی هەر دەرمانێک بێئەوەی پزیشک نووسیبێتی، ئەگەری هەیە تووشی یەکێک یان زیاتر لەم حاڵەتانەت بکات:

*کاریگەری نەخوازراوی ئەو دەرمانە، وەک گێژبوون و دڵتێکهەڵاتن.

*کارلێکی ئەو دەرمانە لەگەڵ دەرمانێکی تر کە بەکاری دێنی.

*کارلێکی ئەو دەرمانە لەگەڵ خواردن یان خواردنەوەیەک کە ئاسایی بەکاری دێنی.

*هەستەوەری لەشت بۆ ئەو دەرمانە.

*تووشبوونی هەستەوەری بەهۆی ئەو دەرمانەوە، وەک تووشبوون بە هەستیاریی پێست لە بەرامبەر هەتاو.

ژەهراوی بوونی قۆناغی دووگیانی چیە؟

ئەم ژەهراوی بوونە سەرەتا سوکە بەڵام ئەگەر گرنگی پێ نەدرێت، ڕەنگە بۆ جۆرە قورسەکەی بگۆڕێت. لەم قۆناغەدا کۆرپەلە لە لەشی دایکی جیا دەبێتەوە و کۆتایی دووگیانی دەبێت.

بەڵام ئەگەر ئەم ژەهراوی بوونە کۆنترۆڵ نەکرێت مەترسیەکی زۆر دەخاتە سەر ژیانی دایکیش.

پەستانی ١٤لەسەر ٩ یەکێکە لە نیشانەکانی ژەهراوی بوونی کەم. ئەگەر پەستانی خوێنی ژنێکی دووگیان ١٤ لەسەر ٩ بێت و بە بەراورد بە پەستانی ئاساییەکەی ٢ ژمارە بەرزتر بێتەوە و هەروەها بوونی پرۆتین لە میزدا نیشانەکانی ئاوسان لە لەشدا بێت، ژەهراوی بوونی دەستی پێکردووە.

ژەهراوی بوونی دووگیانی لە قۆناغی کەمدا تەنیا بە پەیرەو کردنی سیستمی خۆراکی و پشکنینی پێویست چارەسەر دەکرێت.

لەم قۆناغەدا دەبێت بەکارهێنانی خوێ کەم و کاربۆهیدرات بکرێتەوە.

ژەهراوی بوونی دووگیانی سوک بۆ کۆرپەلە مەترسی نابێت، بەڵام جۆرە سەختەکەی کێشە بۆ کۆرپەلە دروست دەکات.

ئەکلامپسی توندترین جۆری ژەهراوی بوونی دووگیانیە کە پەستانی خوێن لەسەرووی ١٥ لەسەر ١١یە و مەترسی لەسەر ژیانی دایک دەبێت.

کێن ئەوانەی دووچاری ژەهراوی بوونی دووگیانی دەبن؟

ئەوانە دووچاری دەبن کە سیستمێکی خۆراکی تەندورست پەیڕەو ناکەن.

تەمەنی دایک فاکتەرێکی گرنگە بۆ تووش بوون بەم کێشەیە و ئەو ژنانەی لە تەمەنی زۆر بچووک یان زۆر گەورە دووگیان دەبن، ڕەنگە تووشی ئەم ژەهراوی بوونە بن. قەڵەوی و پەستانی خوێن دوو هۆکاری ترن بۆ تووش بوون بەم نەخۆشیە.

هۆکاری ژانەسەر چییە؟

ئەم جۆرە ژانەسەرانە بەهۆی گەیشتنی مادەی خۆراکی سارد بۆ سەرووی دەم و پشتی قورگ ڕوو دەدات.

ئەوە لەکاتێکدایە کە مادەی خۆراکی وەکوو مۆتە یان ساردەمەنییەکان بە خێرایی دەخۆنەوە. هەرچەندە دوای هەموو

لێکۆڵینەوەکان هێشتا سەبارەت بە میکانیزمی ئەم هۆکارە بە ئەنجامی کۆتایی نەگەیشتوون.
خواردنەوە ساردەکان ئەگەری ئەوەی هەیە کە حاڵەتی سرووشتی سوڕانی خوێن لە مێشکدا بگۆڕن و لە کۆتاییشدا بە ژانەسەرێکی توند کۆتایی پێدێت.
هەروەها دەم و روخسار هەستی ژان بۆسەر دەنێرن و رەنگە ئەم ژانەسەرە هەموو کەس بخاتە ژێر کاریگەری خۆی.
چارەسەری و پێشگیری:
ئەمجۆرە ژانەسەرانە زۆر بە کەمی پێویستیان بە دەرمان هەیە، بەڵام دەکرێ بەخواردنەوەی ئاو یان شەربەتی شلەوتێن ژانەکە چارەسەر بکرێت.
هەروەها بۆ پێشگیری لە ژانەسەر بەهۆی خواردنی مۆتەی سارد، واباشترە مۆتە بە هێواشی بخورێت.

رۆژانە چەند ئاو بخۆینەوە؟

بەو گەرمایەی کە ئەمرۆژانە لەگەڵی رووبەروو بووینەتەوە. رەنگە هەموومان بیر لەوە بکەینەوە کە تا چ رادەیەک ئاومان پێویستە. گرنگ ئەوەیە لەبیرمان بێت کە خواردنەوەی ئاو بۆ سەلامەتی ئێمە پێویستە، بەڵام پێویستی ئاو لە تاکەکاندا جیاوازە؟
کەواتە رۆژانە چەند ئاو بخۆینەوە؟ لێکۆڵینەوەیەکی زۆر لەمبارەوە بەرێوەچووە و پێشنیاری جیاواز لەئارادایە. بەڵام لەراستیدا پێویستی ئێوە بە ئاو، پەیوەندی بە سەلامەتی، رادەی چالاکی و جێگەی نیشتەجێبوونتانەوە هەیە. لە لایەکی دیکەوە هیچ فۆرمۆلێک بۆ پێداویستی ئاو لەبەردەست دا نییە، بەڵام زانیاری زیاتری ئێمە لەسەر کاریگەری ئاو و رۆڵی ئاو یارمەتیمان دەدات هەتا چ رادەیەک ئاو بخۆینەوە.
کارکرد و چالاکی دروستی سیستەمەکانی جەستەی ئێمە پەیوەندیان بە ئاو هەیە بۆنموونە: ئاو ژەهر لە ئەندامەکانی حەیاتی دوور دەخاتەوە و مەوادی خۆراکی بە خانەکانی لەش دەگەیەنێت. کەمبوونی ئاو جەستە تووشی بێ ئاوی دەکات و تەنانەت کەمئاوی جەستە وزە کەم دەکاتەوە و دەبێتە هۆی ماندوویی و شەکەتی جەستە.
پێویستیمان بە چ رادەیەک لە ئاو هەیە؟
ئێمە لەرێگەی هەناسە، عارەقەکردن، میزکردن و پیسایی ئاو لەدەست دەدین. بۆ کارکردی باشی جەستە، دەبێ بە خواردنەوەی ئاوەکییەکان و مەوادی ئاوەکی ئەم رادە ئاوە لە جەستە دەچێتەدەر، قەرەبووی بکەینەوە. کەواتە هەموومان بەشێوەی مامناوەندی پێویستیمان بە ئاو هەیە.
ئەو هۆکارانەی کە کاریگەری لەسەر پێویستی ئاو دادەنێن:
لەبیر نەکەین کە پێویستە ئاوی وەرگیراو بەرادەی چالاکی جەستە، کەش و هەوای جێگەی ژیان کردن و هەروەها بارودۆخی سەلامەتی وەبەرچاو بگرن. ئەگەر دووگیانن یان شیر بە منداڵەکەتان دەدەن، ئەم تایبەتمەندییەش وەبەرچاو بگرن.
وەرزش:
ئەگەر ئێوە وەرزش دەکەن یان چالاکی جەستەییتان هەیە کە دەبێتە هۆی عارەقەکردن، دەبێ ئاوێکی زیاتر لە خەڵکی ئاسایی بخۆنەوە.
جێگەی نیشتەجێ بوون و ژیان کردن:
کەش و هەوا و شێ و نم دەتوانێ عارەقەی تاک زیاتر بکات
نەخۆشییەکان:
لەکاتی تا، سکچوون و رشانەوە پێویستی جەستە بە ئاوێکی زیاتر هەیە. کەواتە لەم بارودۆخەشدا دەبێ ئاوێکی زیاتر بخورێتەوە.

دووگیانی یان شیر بە منداڵ دان:
ژنانی دووگیان یان ئەو دایکانەی شیر بە منداڵەکانیان دەدەن، بۆ بەربەرەکانی لەگەڵ بێ ئاوی جەستە پێویستیان بە خواردنەوەیەکی زیاتر هەیە.
سەرچاوە ئاوەکییەکان:
ئەو خۆراکانەی کە دەیخوین، ئەوا بەشێک لە پێویستی ئێمە بە ئاو دابین دەکەن.
بەشێوەی مامناوندی خۆراکەکان ٢٠٪ ئاوی پێویستی جەستە دابین دەکەن. زۆربەی میوەکان و سەوزەکانی وەکوو شووتی و تەماتە ٩٠٪ی کێشیان لە ئاو پێکهاتووە.
جگە لەمانە خواردنەوەکانی وەکوو شیر و ئاوی میوە بەشێک لە پێویستی ئێمە پێکدێنن.
ئاو باشترین شتە، چونکە گەرمۆکەی نییە و هەرزانە و خێراش دەست دەکەوێت.
خاڵێکی گرنگی دیکە کە دەبێ وەبەرچاو بگیرێت ئەوەیە کە تینویەتی نەکەن بە بیانوویەک بۆ ئاو خواردنەوە، جەستە دەبێ بە بەردەوامی ئاوی پێبگات و ئەمکارە مەترسی دەخاتە سەر جەستە. هەروەها بە زیادبوونی تەمەن، جەستە کەمتر دەتوانێ هەست بە کەمئاوی بکات و پەیامی بێئاوی بە مێشک بگەیەنێت.
بۆ پێشگرتن لە ووشکی جەستە ئاو بکەن بە خواردنەوەی سەرەکی خۆتان.

پێڵاوی گونجاو بۆ قوتابیان هەڵبژێرن

باشترین جۆری پێڵاو بۆ منداڵان لە تەمەنی قوتابخانەدا، پێڵاوێکە لە جۆری پتەو و نەرم بێت. هەڵبژاردنی پێڵاوێکی گونجاو بۆ منداڵان دەبێتە هۆی رێگە گرتن لە کێشەی ئێسقانەکان و ماسولکەکان و پاراستنی ئاسایش و هێمنی و تەرکیز کردن بۆ منداڵ.
توند بوونی چینی ناوەوەی پێڵاو دەبێتە رێگر لەبەردەم هاوسەنگی و لاوازی گواستنەوەی هێز لە زەوی بۆ پێیەکان و لە ئازارەکانی ستونی فەقەرات و ئازارەکانی تر.
پێشەوەی پێڵاو دەبێت پان بێت بە جۆرێک پەنجەکان دووچاری گوشاری نەبن.
قەبارەی ساقی پێڵاویش گرنگە و دەبێت بە جۆرێک بێت کە گۆزینگی پێ بپارێزێت و رێگە لە چەمینەوەی بگرێت.
دەبێت بۆ منداڵان پێڵاوێک هەڵبژێرن کە چەرمی بێت و بۆنی ناخۆش دروست نەکات و کێشەکەی سوک بێت و زوو زوو کۆنترۆڵ بکرێت، چونکە پێی منداڵ نەرمە.

مەترسیەکانی دوای نەشتەرگەری

توێژینەوەیەکی زانستی نوێ دەریدەخات کە ئەو کەسانەی کێشیان کەمە، دوای نەشتەرگەری بە رادەی ٤٠٪ زیاتر دووچاری مەترسییەکانی تەندروستی دەبنەوە.
توێژینەکان دەڵێن کێشی لەش سوودی زۆری هەیە لە پاش نەشتەرگەری کە تیایدا مرۆڤ لە مەترسییەکی زۆردا دەبێت.
توێژەر دکتۆر جۆرج ستوکنبێرگ لە زانکۆ ڤێرجینیا چارلۆس بێڵ، دەڵێت: ئەو نەخۆشانەی کە کێشی لەشیان کەمترە لە ٣٠ رۆژی دوای نەشتەرگەریدا زیاتر دووچاری مەترسی دەبنەوە.
لەم توێژینەوەیدا توێژەرانی ئەمریکی ئاماری تەندروستی نزیکەی ١٩٠ هەزار کەسیان بەکارهێناوە، بۆ ئەوانەی لە نێوان ساڵانی ٢٠٠٥ بۆ ٢٠٠٦ لە ١٨٣ نەخۆشخانەی وڵاتە یەکگرتووەکاندا نەشتەرگەری جۆراوجۆریان بۆ کرابوو.
بەشێوەیەکی گشتی ١,٧٪ بەشداربووانی ئەم توێژینەوەیە کە ژمارەیان بریتییە لە ٢٢٤٥ کەس لە ٣٠ رۆژی پاش نەشتەرگەری گیانیان لەدەستدابوو.

هەموو شتێک سەبارەت بە هەوکردنی گوێ

هەوکردنی گوێ باوترین جۆری هەوکردنە کە بە شێوەی هەوکردنی ناوەڕاست و دەرەوەی گوێ خۆی دەردەخات.
لەناو منداڵان زۆرتر روو دەدات و رەنگە ناڕێکی سیستمی بەرگری لەش فاکتەری سەرەکی هەوکردنی گوێ بێت.
لێرە ئاماژە بە فاکتەرەکانی هەوکردنی گوێ دەکەین.

هەوکردنی دەرەوەی گوێ

ئەم جۆرە هەوکردنە زیاتر لەناو مەلەوانەکان و گەورەکاندا روو دەدات و ئازاری زۆرە و بەهۆی مانەوەی ئاو لە ناو گوێدا، دەبێتە مەڵبەندی بەکتریەکان.
ئەم هەوکردنەوە بەهۆی خوراندنی گوێ و پاک کردنەوەی بە پاک کەرەوەی گوێ و بەکارهێنانی مادەی کیمیاوی وەکو بۆیەی قژ و سپرا و بوونی برین لەناو گوێ روو دەدات.

هەوکردنی ناوەڕاستی گوێ

گرنگترین فاکتەری هەوکردنی ناوەڕاستی گوێ کەناڵی گوێیە کە ناوەڕاستی گوێ بە قورگ دەبەستێتەوە.
ئەمجۆرە هەوکردن بەهۆی هەڵامەت و ئەنفلوانزا و هەستەوەری روو دەدات.

شلەی گوێ

یەکێکی تر لە فاکتەرەکانی هەوکردنی گوێ، لینجی گوێیە. ئەگەر کەناڵی گوێ دابخرێت و شلە لەناو ناوەڕاستی گوێ کۆ دەبێتەوە و بوار دەرەخسێنێت بۆ گەشەی بەکتریاکان و لێرە مرۆڤ جگە لە هەو کردنی گوێ، دووچاری گیرانی گوێش دەبێت.

لەوزەکان

لەوزەکانیش دەتوانن کێشە بۆ کەناڵی گوێ دروست بکەن. ئەو کاتەی لەوزەکان تووشی ئاوسان دەبن فشار دەخەنە سەر ناوەڕاستی گوێ و قورگ و لە کۆتاییدا هەوکردنی گوێی لێ دەکەوێتەوە.

دڕانی پەردەی گوێ

ئەگەر هەوا و ئاوی زۆر گوشار بخەنە سەر پەردەی گوێ رەنگە ببێتە هۆی کون بوونی پەردەی گوێ و لەم حاڵەتەدا شلەیەکی زەرد، قاوەیی یان سپی لە گوێ دێتە دەرەوە. لەم حاڵەتەدا مەترسیدارە، بەڵام دوای ماوەیەک ئەم ئاوە لە گوێ دێتە دەرەوە و پەردەی گوێ خۆی چاک دەبێتەوە.

دەستنیشان کردنی هەوکردنی گوێ

تەنیا رێگەی دەستنیشان کردنی هەوکردنی گوێ سەردانی کردنی پزشکە و لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە بە ئامێری تایبەت بەناوی ئۆتوسکۆپ دەستنیشان دەکرێت.
پەردەی گوێی تەندروست پاک و بە رەنگی خۆڵەمێشی نزیک بە پەمەییە، لە کاتی هەوکردندا بۆ رەنگی سوور دەگۆڕێت.

رێگە لە شێرپەنجە دەگرێت

فراولە یان توی فەرەنگی لەو میوانەیە کە دژە ئۆکسانێکی زۆری هەیە و هەر ئەمەش بووەتە هۆی ئەوەیکە بە باشترین میوە بۆ بەرگریکردن لە شێرپەنجەکان بناسرێت.
لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستوە کە لە هەر ١٠٠ گرام فراولەی تازە دا، ٧٧ میلی گرام ڤیتامین C لەناو دایە کە دەتوانێ پێداویستی رۆژانەی گەورەساڵان بە رێژەی ١٧٣٪ دابین بکات، یانی زیاتر لە پێویستی رۆژانە.
ئەم میوەیە جگە لە دژە ئۆکسان، دوو پێکهاتەی دیکەی وەکوو «ئەسید پی کوماریک» و» کلرۆژنیکی» تێدایە کە بەرامبەر بە نەخۆشییەکان بەرگری لە گەدە دەکات.

هەربۆیە خواردنی فراولە بۆ پێشگرتن لە شێرپەنجەی گەدە پێویستە. ١٠٠ گرام توی فەرنگی ١٥ هەتا ٣٠ گەرمۆکەی لەناو دایە، بۆ ئەم مەبەستە دەخرێتە پاڵ سیستەمی خۆراکی لاوازبوونەوە. خواردنی ئەم میوەیە بە هێوری شەکری خوێن دەباتەسەر و مرۆڤ بۆ ماوەیەکی زۆر هەست بە تێربوون دەکات. لە لایەکی ترەوە ١٠٠ گرام فراولە ١٦٠ میلی گرام پۆتاسیۆمی لەناو دایە. ئەم ماددە خۆراکییە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی پەستانی خوێن و بۆ ئەو نەخۆشانە بەسوودە کە تووشی نەخۆشی پەستانی خوێن بوون.

چۆن خەونی خۆش دەبینین؟

یەکێک لە پێداویستیە سەرەکیەکانی تەندروستی لەشی مرۆڤ بوونی خەوێکی باش و رێکوپێکە کە ترس و دڵەڕاکێ لە مرۆڤ دوور دەخاتەوە.

ژوورێکی گونجاو دەبێتە هۆی خەوێکی ئاسودە و خۆش و دەتوانێت نارەزاییەکان لە مرۆڤ دوور بکاتەوە.

توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە رووناکی گونجاو دەبێتە هۆی ئەوەی کە گشت خەونە ناخۆش و پەرێشانەکان لە مرۆڤ دوور بکەونەوە و لە کاتی خەوتندا بتوانین بە باشترین شێواز بخەوین.

بۆ ئەوەی خەوێکی باشتان هەبێت پێویستە لە ژووری خەوتندا سود لە روەکی سروشتی وەربگرن تاوەکو ئۆکسجینی زۆر لە ناو کەشی ژوورەکەدا بلاو بێتەوە و کاریگەری زۆری لەسەر رەوتی پشوودانی مرۆڤیش هەیە.

هەروەها هەوڵ بدەن بەتانی و چەرچەف و سەرینتان لە رەنگە شادەکان هەڵبژێرن تاوەکو هەموو خیاڵتان لە بیر و خەونە ناخۆشەکان دوور بکەوێتەوە.

٧ رێسای زێرین بۆ قۆناغی دووگیانی

لەم بابەتەدا تیشک دەخەینە سەر ٧ رێسای زێرین بۆ قۆناغی دووگیانی:

١. پەیڕەو کردنی سیستمێکی خۆراکی هاوسەنگ

هەموو خانمێکی دووگیان بۆ دابین کردنی وزەی لەش پێویستی بە رێژەیەکی زۆر لە پرۆتین و ڤیتامین و کانزاکانی وەکو ئەسید فولیک و ئاسن و کالۆری هەیە.

٢. لە خواردنی گۆشت و ماسی خاو و پەنیری نەرم دوور بکەنەوە.

لە خواردنی خۆراکی دەریایی خاو و گۆشتی نەکولاو و پەنیری نەرم وەکو کامبرێت و فتا دوور بکەونەوە، چونکە پێکهاتەی ئەم خۆراکانە مەترسی لەسەر گەشەی کۆرپەلە دەبێت.

هەروەها لە خواردنەوەی مادە کحولیەکان دوور بکەونەوە، چونکە کاریگەری لەسەر جەستە و فێربوون و هەستەوەریەکانی منداڵ دادەنێت.

خواردنەوەی ٤ کوپ قاوە لە رۆژێکدا دەبێتە هۆی لەبارچوون یان کەمی کێشی کۆرپەلە یان مردنی لەناو سکدا. دەتوانن لە جیاتی ئەوە شیر و شەربەتی میوە یان

پەرداخێکدا ئاو لەگەڵ چەند دلۆپێک ئاوی لیمۆ بخۆنەنەوە.

٣. سود لە ڤیتامینەکان وەربگرن

خواردنی حەبی ڤیتامین و کانزایی گشت پێداویستیەکانی لەش دابین دەکات. چونکە کەمی ڤیتامین B دەبێتە هۆی کەموکوڕی لە دەمارەکانی مێشکی کۆرپەلەدا. لە مانگەکانی دواتریش لەش پێویستی بە ئاسن و کالسیۆم دەبێت. بەڵام دەبێت تەنیا لەژێر رێنمایی پزیشک بێت. بە تایبەتی ئەوانەی دووچاری نەخۆشی شەکرە و کەمخوێنی و کەمی کێشی کۆرپەلە بوون.

زۆر خواردنی ئەم ڤیتامینانە زیان بە گەشەی کۆرپەلە دەگەیەنێت.

٤. لەم قۆناغەدا نابێت رجیم بگرن

رجیم گرتن لەم قۆناغەدا زیان بە ئافرەتی دووگیان و کۆرپەلەکەی دەکەیەنێت، چونکە لەش رۆژانە پێویستی بە رێژەیەکی زۆر لە خۆراک و میوەی تازە و تەندروست هەیە بۆ تەندروستی کۆرپەلە و دایک.

٥. دەبێت بەرە بەرە کێشتان زیاد بکات

بە گشتی ئەگەر کێشتان بەر لە دووگیانی گونجاو بێت، دەبێت لەنێوان ١١ ـ ١٥ کیلۆگرام کێشتان زیاد بکات. کەمترین کێش لە ٣ مانگی سەرەتادا، لەنێوان ٩٠٠ گرام ـ ٢ کیلۆ و دواتر بەرە بەرە کێش زیاد دەکات. لە ٣ مانگی دوایی قۆناغی دووگیانیدا کاتێک کۆرپەلە زۆرترین گەشەی هەیە، دەبێت لە هەر هەفتەیەکدا٤٥٠ گرام بێت.

٦. هەر چوار کاتژمێر جارێک خۆراکێکی سوک بخۆن

ئەگەر خۆتان برسیتان نەبێت، بەلام رەنگە کۆرپەلە برسی بێت. ٤ کاتژمێر جارێک شتێک بخۆن. ئەگەر تووشی هێلنج و رشانە دەبن، خواردنی ٦.٥ ژەمی سوک باشترە لە ٣ ژەمی قورس.

٧. هەندێکجار شیرینی بخۆن

رێژەیەکی کەم لە شیرینی و کێک زیان بە خۆتان و کۆرپەلە ناگەیەنێت، شیرینی بە مۆز و شەربەت و میوە و ماست و کێک و ئەوەی خۆتان ئارەزوی دەکەن، بەلام نابێت زیادرۆیی تیادا بکەن.

کاریگەرترین رێگە بۆ پارێزگاری لە جومگەکان

هەموومان باش دەزانین کە مەبەست لە جومگەکان شوێنی پێگەیشتنی دوو ئێسکە و پێکهاتەی جوومگەکان ئەو توانایە بە ئێمە دەبەخشن کە مل و سەر و ئەنیشک و دەست و ئەژنۆ و چۆک و پەنجەمان خوار و راست بکەینەوە و جوولەی پێبکەین. بەرێوەبردنی ئەم کارانەش پێویستی بە پارێزگاری کردن لە جومگەکانە.

پێکهاتەی جومگەکان بریتییە لە کرکراگە و لینجاوێکی تایبەت بەناوی «سینویوم» کە پێش لە پێکانی سەری ئێسکەکان (سووانەوە) دەگرێت. بە زیادبوونی تەمەن ئەگەری پێکانی جومگەکان زیاتر دەبێت و هەربۆیەش رەنگە تووشی ئیلتهابات و زۆر کێشەی دیکە ببنەوە.

باشترین رێگە بۆ پارێزگاری لە جومگەکان پارێزگاری لە هێز و توانا و سەلامەتی ماسوولەکەکان، ئێسکەکان و کرکراگەکانە و باشترین شێوە بۆ گەیشتن بەم ئامانجە بریتییە لە:

١. ئاگادری کێشی نۆرمالی خۆتان بن:

کێشی خۆتان کۆنترۆڵ بکەن. ئەمە باشترین رێگە بۆ راگرتنی سەلامەتی جوومگەکانە. گرنگترین جوومگە کە کێشی ئێوە رادەگرن بریتین لە: چۆکەکان، ئێسکانی سمت و ناوقەد. رەنگە هۆکارەکەی ئەوەیە کە زۆربەی کێشە و ژانەکان لەم شوێنانە دان. لەگەڵ زیادبوونی کێش و کەم بوونی توانای جوومگەکان ئەم کێشانە دووبەرامبەر دەبن، لەکاتێکدا کەمبوونی کێش، پاڵەپەستۆ و فشار لەسەر ئەم شوێنانە کەمتر دەکاتەوە.

٢. جوولە و وەرزش لەبیر مەکەن:

وەرزش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کێش. لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە مەشق و راهێنانی ئایرۆبیک دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئیلتهاباتی جوومگەکان. لەلایەکی دیکەوە بێ جوولەیی، خوو گرتن بە کۆمپیوتەر و تەلەفزیۆن ژانی جوومگەکان زیاتر دەکات. نەبوونی جوولە بەمانای رەق بوونی جومگەکانە. کەواتە جوولە و وەرزش لەبیر مەکەن.

٣. بەهێزکردنی پێکهاتەی ماسوولکەکان:

ماسوولەکەی بەهێز پارێزگاری لە جومگەکان دەکات، ئەگەر ماسوولکەیەکی ئەوتۆتان نییە و بەرادەی پێویست بەهێز نین، پاڵەپەستۆ دەخرێتەسەر جوومگەکان. بەتایبەت چۆک کە دەبێ کێشێکی زۆر تەحەموول بکات. وەرزشی تایبەت بۆ بەهێزکردنی ماسوولکەکان دەتوانێ ئێوە لەم کێشەیە دوور بخاتەوە.

٤. ماسوولکەکانی سک و بەشی ناوەندی جەستە بەهێز بکەن:

دەبێ کاتێکی باش بۆ بەهێزکردنی ماسوولکەکانی سک و بەشی ناوەندی جەستە دابنێن. بەهێزکردنی ماسوولکەکانی

سک دەبێتە هۆی هاوسەنگ ڕاگرتنی جەستە و پێش لە پێکانی جوومگەکان دەگرێت.

٥. ئاگاداری بێ هێزی و ڕادەی توانای خۆتان بن:

هەندێ لە جووڵە و چالاکی و وەرزشەکان دەتوانن کێشە بۆ جوومگەکان بنێنەوە و تووشی پێکانیان بکەن. کەواتە ئەم ئەگەرە هەیە لە ئەنجامدانیان هەست بە ژان بکەن. بەشێوەی گشتی ئەگەر دوای ٤٠ خولەک وەرزشکردن هەستو بە ژان لە بەشێک لە جەستەدا کرد، دەبێ لە جارەکانی دواتر ڕادە و کات و ژماری جووڵەکە کەم بکرێتەوە. ئەم ژانانە بەم مانایەن کە جوومگەکانی ئێوە لەکاتی وەرزشکردن، زیادە لەڕادە پاڵەپەستۆ و فشاریان لەسەر بووە و ئەمە ئامانجی ئێمە نییە.

٦. ئاگاداری بارودۆخ و فۆرمی جەستەی خۆتان بن:

خووار بوون ونەبوونی هاوسەنگی جەستە بۆ جوومگەکان باش نییە. هەوڵ بدەن چ لە کاتی دانیشتن و چ لەکاتی وەستان، ڕاستی جەستە ڕابگرن. ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆی پارێزگاری لە جوومگەکانی مل هەتا چۆک. تەنانەت لەکاتی گواستنەوەی ئەشیاش دەبێ خۆتان ڕاست ڕابگرن. بۆنموونە ئەگەر کۆڵەپشتیتان لەپشتە دەبێ هاوسەنگی لەنێوان هەر دوو شان ڕابگرین و لەنێوان هەر دوو شاندا دابەشی بکەین.

٧. لە سەهۆڵ (بەفر) کەڵک وەربگرن:

سەهۆڵ ڕۆڵێکی بەرچاوی لە کەم کردنەوەی ژانی جوومگەکاندا هەیە. سەهۆڵ لە ئەستووربوون و ژان کەم دەکاتەوە. ئەگەر لە بەشێک لە جوومگەکان تووشی ژان یان برین بوون، لە کیسەیەک سەهۆڵ بۆ ماوەی ٢٠ خوولەک کەڵک وەربگرن. هەڵبەت دەبێ پارچە یان کیسەی سەهۆڵ لەسەر شوێنی پێکاو دابنێن.

٨. خۆراکی باش بخۆن:

خۆارکی باش دەتوانێ سەلامەتی ئێسکان دابین بکات. لە سیستەمی خۆراکی ڕۆژانە دەبێ کالسیۆمی بەرچاو وەربگرن. بۆ نموونە ماست، کەلەم، هەنجیر پڕ لە کالسیۆمن. هەروەها ڤیتامین C لە کەمکردنەوەی پووکی ئێسکان ڕۆڵی کاریگەر دەبینێت. کەواتە لە خواردنی پرتەقاڵ غافڵ مەبن.

١٧ ڕێگە بۆ گەیشتن بە تەندروستی

ئەگەر دەتانەوێ سەلامەتی خۆتان ڕابگرن، ئەم پێشنیارانە لەبەرچاو بگرن و لە تایبەتمەندییە باشەکانی سەلامەتی کەڵک وەربگرن.

١. تەنیا ئەو کاتەی برسیتانە خواردن بخۆن. خواردنی خۆراک لەکاتێکدا کە خۆراکی پێشوو هەرس نەبووە، ئەوا کێشە بۆ سەلامەتی دەنێتەوە.

٢. بەڕادەی پێویست کەڵک لە خواردنەوەکان وەربگرن و بێ ئەوی حەزی خواردنەوەی جۆراوجۆرتان نەبێت، ئەوا ڕوو لە خواردنەوە جۆراوجۆرەکان مەکەن.

٣. بەڕادەی پێویست جووڵەی جەستەییتان هەبێت. توانای جەستەیی ئێوە پەیوەندی بە جۆر و کاتی وەرزشەوە هەیە. لە تەمەنی سەروودا ڕێپێوان باشترین وەرزشە.

٤. بەڕادەی پێویست پشوو بدەن و لە شەو و ڕۆژێکدا ماوەی ٨ کاتژمێر بخەون.

٥. ئافرەتانی دووگیان خۆیان لە شوێنی سارد بپارێزن و خۆراکی سارد نەخۆن. هەروەها پشووی تەواویان هەبێت و خۆیان لە دڵەڕاوکێ دوور بخەنەوە.

٦. هەستی دەروونی خۆتان سەرکوت مەکەن و دەرگای دڵ بۆ هاوڕێیان بکەنەوە.

٧. میز ڕامەگرن و ئاگاداری پاک و خاوێن ڕاگرتنی ڕیخۆڵە گەورە بن. هەروەها عارەقە بۆ سەلامەتی بەسوودە.

٨. سود لە هەوای تازە و فێنک وەربگرن.

٩. لە بەرنامەی خۆراکیدا زیاتر لە میوەکان و سەوزەکان کەڵک وەربگرن و خواردنی گۆشت لە بەرنامەی خۆراکی دوور بخەنەوە.

١٠. زیاتر ئاو و خواردنەوەکان بخۆنەوە بۆ ئەوەی کاتێک بەیانیان لەخەو هەڵدەستن، ڕەنگی میزتان پڕ ڕەنگ نەبێت، بەڵکوو بەڕەنگی زەردی لیمۆیی بێت.
١١. پێشنیاری ٦ هەتا ٧ کاتژمێر خەوی شەوانەمان هەیە. لە ڕۆژانی هاویندا کاتژمێرێک خەوی دوای نیوەڕۆ دەتانحەسێنێتەوە.
١٢. ئەگەر تووشی پاڵەپەستۆی تورەیی بوونە، هەناسەی قوڵ هەڵکێشن و ڕاهێنانی هزری و هێوربوونەوە بەرێوەببەن.
١٣. چالاکی وەرزشی و جەستەیی لە کەش و هەوای فێنک واتە بەیانی زوو و یان هێواران ئەنجام بدەن.
١٤. خۆتان لە چالاکی لەژێر کەش و هەوای گەرم و وشک بپارێزن بۆ ئەوەی جەستەی ئێوە تووشی کەم ئاوی نەبێت.
١٥. لەرادەبەدەر چا و قاوە مەخۆنەوە.
١٦. هەموو شت بە رادەی پێویست ئەنجام بدەن و چالاکی زۆر و وەرزشی قورس و توندیش بۆ سەلامەتی زیانیان هەیە.
١٧. خۆتان لە بێ خەوی و کەم خەوی (کەمتر لە ٥ کاتژمێر) و درەنگ خەوتن بپارێزن.

کاریگەری جۆری پێکەنین لەسەر تەمەن درێژی

توێژەران بەم ئەنجامە گەیشتوون کە جۆری پێکەنین پەیوەندی ڕاستەوخۆی لەگەڵ تەمەندرێژی هەیە.
توێژەران بە لێکۆڵینەوە لەسەر وێنەی تایبەت بە ٢٣٠ وەرزشوانی ناودار کە کۆچی دواییان کردووە، جۆری پێکەنینی ئەم کەسانەی بەسێ بەشی بچوک (بزە)، مامناوەندی و قاقا (لەکاتی پێکەنین) دابەش کردووە. بەم شێوەیە ئەو کەسانەی کە بەشێوەی قاقا لێدان پێدەکەنن، ئەوا تەمەنیان درێژتر بووە. ئەو کەسانەی کە تەنیا لەکاتی پێکەنین بزەیان هاتووە، تەمەنیان بەشێوەی مامناوەندی تەنیا ٤٥ ساڵ بووە، لەکاتێکدا ئەوانەی پێکەنینی مامناوەندیان هەبووە، تەمەنیان بە ٧٢,٥ ساڵ و ئەوانەی بەشێوەی قاقا و توند پێدەکەنن، تەمەنیان گەیشتووەتە ٧٩,٥ ساڵ، یانی دووبەرامبەر ئەو کەسانەی کە تەنیا لەکاتی پێکەنین بزەیان دێتێ و زیاتر مۆن و مورچن.

٦ پێشنیار بۆ پێیەکان و ئاسودەیی لەش

ئاسودەیی لەش لە پێیەکانەوە دەست پێدەکات، توێژینەوە نوێیەکان پێشنیاری چەند خاڵێکی گرنگ دەکەن بۆ پاراستنی پێیەکان.
یەکەم: پێویستە نینۆکەکان بە شێوەیەکی ڕاست کورت بکرێنەوە و نابێت گۆشەکانی لەژێر گۆشتدا بمێنێتەوە تا دووبارە گەشە بکەنەوە.
دووەم: لابردنی پێستی زیادەی پانی پێەکان دەبێت بە شێوەی زانستی بێت و دەتوانن لە ماڵەوە بە بەکارهێنانی بەردی پێ یان کرێم کە چینی ئەستوری پێ کەم دەکاتەوە و دواتر دەبێت کرێمی سروشتی بەکار بێت، بەڵام نابێت لە مانگێک زیاتر بێت.
سێیەم: مەساجی پێ کە تیایدا سوڕی خوێن چالاک دەبێت و پێیەکان هەست بە ئاسودەیی دەکەن.
چوارەم: ڕاهێنانی پێ لە شوێنی کاردا کە یارمەتی پشوودانی پێیەکان دەدات. دەرهێنانی پێڵاوەکان و لە لایەکی تریش جوڵەی پێیەکان سوڕی خوێن چالاک دەکات.
پێنجەم: ماوە ماوە دەبێت پێڵاوەکان بگۆڕن، پێڵاوی بارک و بەرز سوڕی خوێن رادەگرێت و بۆ ئەم مەبەستە دەبێت پێڵاوی تەنگ و گوشاد بگۆڕن.
شەشەم: دانەکانی لمی ئەرم یارمەتی لابردنی چینی زیادەی پێستی پێیەکان دەدات.

خۆ شوشتن لە کاتی سوڕی مانگانەدا مەترسیدارە

لە کۆنەوە وا باوە کە نابێت خانمان لە کاتی سوڕی مانگانەدا خۆیان بشۆن.

لە لێکۆڵینەوەیەکی تازەدا لە تایوان کە پشکنینی بۆ ٣٠ هەزار نەخۆشی تووشبووی شێرپەنجە کردووە ئەوە دەرکەوتووە کە زۆربەیان لە کاتی سوری مانگانەدا خۆیان شوشتوە، لەگەڵ ئەوەشدا شتی قورس هەڵدەگرن و ئاوی سارد دەخۆنەوە. ئەوەش وادەکات کە هێلکەکە بە تەواوی لە هێلکەدان نەیەتە دەرەوە و مادەیەکی ژەهراوی دروست بکات، ئەوەش کار دەکاتە سەر تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆن لە لەشیدا و دەبێتە هۆی تووشبوونی بە نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک و هێلکەدان. بۆ خۆپاراستن لەم حاڵەتەش دەتوانن ئەم رێگایانەی خوارەوە ئەنجام بدەن.

١. خواردنی سەوزە بە شێوەیەکی بەردەوام.

٢. خۆ نەشوشتن لە کاتی سوری مانگانەدا، چونکە سەرما کاریگەری لەسەر بەیەکداچوونی هێلکەدان دەکات.

٣. ئەگەر خوێنبەر بوونێکی زۆر هەبوو دەبێت لە رێگەی پزیشک بە خێرایی پشکنینی بۆ بکرێت.

٤. دوور کەوتنەوە لە خواردنی سارد و لەسەر سنگ خەوتن.

زیانەکانی قەڵەوی چین؟

کەم کردنەوەی کێش بەم هەموو سەختی و دژوارییەوە چ قازانجێکی هەیە؟ لێرەدا ئاماژە بە کاردانەوە و کێشەکانی تایبەت بە قەڵەوی دەکەین.

• پەستانی خوێن

چەندە کێش زیاتر بێت، پێکهاتەی چەوریش زیاتر دەبێت. ئەم پێکهاتەیە بۆ زیندوومانەوە پێویستی بە ئۆکسجین و خۆراکەکانی دیکە هەیە کە دەبێ لەلایەن خوێنەوە بۆی دابین بکرێت.

هەرچی پێویستی بە ئۆکسجین و مەوادی دیکەی خۆراکی زیاتر بێت، رادەی خوێن و ئەو پاڵەپەستۆیەی کە دەکەوێتەسەر کۆی ئەندامی سووڕی خوێن، زیاتر دەبێت و هەرچی سووڕی خوێن زیاتر بێت، پاڵەپەستۆیەکی زیاتر دەکەوێتە سەر دیوارەی خڕۆکە سوورەکان.

هەروەها، قەڵەوی دەبێتە هۆی زیادبوونی رێژەی هۆرمۆنی ئەنسۆلین لەناو خوێندا کە ئەم هۆرمۆنە جگە لە کۆنترۆڵ کردنی شکری خوێن، دەبێتە هۆی راگرتنی ئاو و خوێ لە دەمارەکاندا کە دەبێتە هۆی زیادبوونی ئاستی خوێن.

هەروەها قەڵەوی دەبێتە هۆی زیاتربوونی ترپەی دڵ و کەم بوونەوەی توانای دەمارەکان بۆ سوڕی خوێن کە هەموو ئەم هۆکارانە دەبنە هۆی پەستانی لەرادەبەدەری خوێن.

•شەکرە

قەڵەوی هۆکاری سەرەکی نەخۆشی شەکرە لە جۆری دووەمە، چونکە چەوری دەبێتە هۆی پاڵەپەستۆ لەسەر خۆڕاگری جەستە. لەلایەکی دیکەوە هۆرمۆنی ئەنسۆلین ناتوانێت بە دروستی ئەرکی خۆی بە بەشێوەی ئۆرماڵ لە کۆنترۆڵ کردنی شەکری خوێن بەڕێوە ببات و شەکری خوێن بەرز دەبێتەوە کە هۆکارێکی مەترسیدارە بۆ سەلامەتی مرۆڤ.

٨ مادەی مەترسیدار لە ماکیاژدا

ژمارەیەک لە پێکهاتەکانی ماکیاژ و ئارایش کردن زیان لە لەشی مرۆڤ دەگەیەنن، بۆیە خانمان پێویستە لە کاتی کرینی کەرستەی ماکیاژدا گرنگی بە مارکەی و پێکهاتەیان بدەن و جۆرە بێ مەترسیەکان هەڵبژێرن.

جۆرە مادە مەترسیدارەکان لە پێکهاتەی ماکیاژدا

١. فتالات (Phthalates)

ئەم مادەیە دەبێتە هۆی تێکچونی هۆرمۆنەکان. بە تایبەتی بۆ ژنانی دووگیان و کێشە بۆ کۆرپەلە دروست دەکات.

٢. فۆرمالدیید (Formaldehyde)

دەبێتە هۆی هەو کردن و هەستەوەری پێست و ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر بەکار بێت، دەبێتە هۆی لاوازی سیستمی لەش و هەروەها ژانە سەر و سووتانەوەی گەرو و کێشەی هەناسەدان و تەنگە نەفەسی و سووتانەوەی چاو وژەهراوی بوونی

و شێرپەنجە.

٣. پارابن (Paraben)

بە شێوەیەکی فراوان لە پێکهاتەی ماکیاژدا هەیە و ڕێگە لە گەشەی میکرۆبەکان دەگرێت و دەبێتە هۆی تێکچوونی باری هۆرمۆنەکان.

٤. ئۆکسی بێنزۆن (Oxybenzone)

لە کاتی کڕینی سووراو گرنگی بدەم مادە بدەن کە بەکار نەهابێت. دەبێتە هۆی دروست بوونی هەستەوەری و تێکچوونی هۆرمۆنەکان و زیان بە خانەکان دەگەیەنێت.

٥. سورفاکتانت (Surfactant)

لە ڕێگەی پێست و هەناسەدانەوە بە لەش دەگات و جگە لە وشکی و هەو کردنی پێست و هەستەوەری لەش و چاو و خێرا بوونی چرچ و لۆچ بوونی پێست و هۆکاری شێرپەنجەشە.

ئەم مادەیە لە ناو پاک کەرەوەمان و شامپۆکانیشدا هەیە.

٦. ڕەنگەکان

ڕەنگە کیمیاویەکانی ناو پێکهاتەی ماکیاژ دەتوانن کێشەی بۆ پێست دروست بکەن ئەگەر ڕەچاوی ستاندەریان نەکرێت. بەتایبەتی لە سووراودا.

٧. بوتیل هیدرۆکسی (Butylated Hydroxyanisole)

ئەم مادەیە دەبێتە هۆی شێرپەنجە کە لە زۆربەی ماکیاژەکاندا هەیە، بە تایبەتی سووراو و قەڵەمی چاو.

٨. فراگرنس (fragrance)

ئەگەر پێستی هەستیارتان هەیە ئەو کەرستانەی کە مادەی بۆنخۆشی تێدایە و «fragrance free»لەسەر نووسراوە. ئەم بۆنانە دەبێتە هۆی ژانەسەر و هەستەوەری و گۆڕینی ڕەنگی پێست.

ڕێگە گرتن لە تووشبوون بە پوکانەوەی ئێسقان

ئەستیۆپرۆز یان پوکانەوەی ئێسقان بە باوترین نەخۆشی میتابۆلیکی ئێسقان دەژمێردرێت. بە پێی ئەوەی کە پێکهاتەی ئێسقان بە تەوای زیندووە و بە شێوەیەکی بەردەوام لە گۆڕان و نوێ بوونەوە دایە. کەواتە دەبێت کەرەستەی خۆراکی و گونجاوی گشت پێکهاتەکانی ئێسقان بە لەش بگات. هەرچەندە شێوازی دروست بوونی ئەستیۆپرۆز پەیوەندی بە بارودۆخی فیزیۆلۆژی و نەخۆشی مۆڵتی فۆکتۆریال هەیە بەڵام بارودۆخی خۆراکی تاک کاریگەری زۆری لەسەر شێوازی خێراکردنی هەیە. گرنگترین فاکتەرەکانی خۆراکە کاریگەرەکان بریتین لە : سیستمی خۆراکی کالسیۆمی کەم، کەمی ڤیتامین D،بەرنامەی خۆراکی پڕ لە پرۆتین و خوێ، بەکارهێنانی کحول و جگەرە و زۆر قاوە خواردنەوەن کە لە خوارەوەدا ئاماژەیان پێ دەدەین.

کالسیۆم:

ئێسقانەکان وەکو سەرچاوەیەکی پاشەکەوت کردن بۆ کالسیۆم و فسفۆر کار دەکەن، لە کاتی پێویست کەمی خۆراکی قەرەبوو دەکەنەوە. سەبارەت بە کەمی وەرگرتنی کالسیۆم، بۆ پاراستنی کالسیۆم پلازما و تێکنەچوونی کارکردنی پێکهاتەکانی پەیوەست بە کالسیۆم، چینەکانی ئیسقان کەم دەبێتەوە تاوەکو کالسیۆمی خوێن بە جێگیری بمێنێتەوە.

ڕێژەی کاسیۆمی پێویستی ڕۆژانە لە تەمەنە جیاوازەکاندا:

١ تاە ساڵی ٨٠٠ م.گ.

٦ تا ١٠ ساڵی ١٢٠٠ ، ٨٠٠ م.گ.

١١ تا ٢٤ ساڵی ١٢٠٠ تا ١٥٠٠ م.گ

٢٤ تا ٦٥ ساڵی ١٠٠٠ م.گ

٦٥ به سه‌ره‌وه ١٥٠٠ م.گ.

سه‌رچاوه‌کانی کالسیۆم:

شیر و به‌رهه‌مه‌کانی، بادام و فندق و کونجی، سه‌وزه‌کان به گشتی وه‌ک که‌ره‌وز و که‌له‌رم و سپیناخ و گۆشتی سوور و گۆشتی مریشک .

شه‌ش نیشانه‌ی نه‌خۆشی که پێویسته فه‌رامۆش نه‌کرێن

هه‌ندێک نیشانه‌ی نه‌خۆشی هه‌ن که پێویسته فه‌رامۆش نه‌کرێن و له‌کاتی هه‌ستپێکردنیدا به زووترین کات سه‌ردانی نزیکترین نه‌خۆشخانه بکرێت.

ژانی سنگ: ئه‌وانه‌ی ژان له سنگیاندا هه‌یه، ئاماژه‌یه که کێشه‌ی دڵیان هه‌یه و پێویسته یه‌کسه‌ر سه‌ردانی پزیشک بکه‌ن، توێژه‌رانی ئه‌مریکی ده‌ڵێن ئه‌و ئافره‌تانه‌ی که ئه‌و شێوه ژانه‌یان هه‌یه هه‌ست به ژانی سک و سنگ ده‌که‌ن، ده‌بێت به په‌له سه‌ردانی پزیشکی پسپۆڕ بکه‌ن.

زمان قورسی: هه‌ستکردن به گران و قورس قسه‌کردن ئاماژه‌یه‌که ره‌نگه تووشبوون به جه‌ڵته‌ی مێشک بێت، بۆیه پێویسته به زوویی سه‌ردانی نه‌خۆشخانه بکه‌یت و پێش ئه‌وه‌ی نیشانه‌ی دیکه دیار بکه‌ون، زۆرجاریش نیشانه‌کان هه‌ستکردنه به سه‌رسوڕان بێ ئه‌وه‌ی هیچ هۆیه‌ک هه‌بێت.

زوو گریان: ئه‌گه‌ر که‌سێک نه‌یتوانی له بڕیارداندا خۆی یه‌کلایی بکاته‌وه و بڕیاری کۆتایی بدات، یان هه‌ستی بیرکردنه‌وه‌ی که‌م بێت و شت له‌بیربکات، یان هه‌میشه به خه‌مخواردن تا راده‌ی گریان بیر له چاره‌سه‌رکانی بکاته‌وه، ئه‌گه‌ر بێتو بۆ ماوه‌ی دوو هه‌فته ئه‌و حاڵه‌ته به‌رده‌وام بوو، مانای ئه‌وه‌یه تووشی شڵه‌ژانی ده‌روونی بووه، بۆیه زۆر پێویسته سه‌ردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات.

تینوویه‌تی به‌رده‌وام: تینوویه‌تی به‌رده‌وام و وا له مرۆڤ ده‌کات که هه‌میشه بێهێز و بێتوانا بێت، ئه‌مه جگه له‌وه‌ی که هه‌میشه گیانی وشکه و به‌رگری نه‌خۆشییه‌کانی له‌ده‌ست ده‌دات، تینوویه‌تی به‌رده‌وام نیشانه‌ی نه‌خۆشی شه‌کره‌شه و پێویسته پشکنینی خوێن بۆ نه‌خۆشییه‌که بکه‌یت.

بینینی خوێن له میزکردندا: بوونی خوێن له میزدا به‌ڵگه‌یه‌کی به‌هێزه که هه‌وکردن له گورچیلک و میزڵدان بوونی هه‌یه و دووریش نییه که به‌رد له گورچیه‌دا درووست بووبێت. له‌م کاته‌دا سه‌ردانی نه‌خۆشخانه زۆر پێویسته و فه‌رامۆشی مه‌که.

ژانه‌سه‌ری درێژخایه‌ن: له‌کاتی تووشبوونی ژانه‌سه‌رێکی به‌رده‌وام و درێژخایه‌ن، پێویسته سه‌ردانی نزیکترین نه‌خۆشخانه بکه‌یت و دوای نه‌خه‌یت، دوور نییه که په‌رده‌ی مێشک تووشی هه‌وکردنێکی چڕ بووبێت و به ته‌نیا حه‌بێک یان چاره‌سه‌رێکی ئاسایی چاک نه‌بێت.

بۆ جوانی پێست ڤیتامینه‌کان بخۆن

١. ڤیتامین A بۆ لابردنی چرچی و لۆچی:

سود له‌و کرێمه‌کانی دژه هه‌تاو و ئه‌ساسانه وه‌ربگرن که ڤیتامین (A) یان تێدایه. له تایبه‌تمه‌ندی ڤیتامین A ، که‌مکردنه‌وه‌ی چرچی و لۆچی، له ناوبردنییه‌له قاوه‌ییه‌کان روخسار، نه‌هێنشتنی چرچی و لۆچی ده‌وروبه‌ری ده‌م، هه‌ر که‌سێک بیه‌وێت جوانتر و گه‌نجتر بێته به‌رچاو پێویسته سوود له‌م ڤیتامینه وه‌ربگرێت.

٢. ڤیتامین C بۆ له‌ناو بردنی په‌ڵه‌کانی روخسار :

زۆربه‌ی کرێمه شێداره‌کان ئه‌م ڤیتامینه‌یان تێدایه. له تایبه‌تمه‌ندی ڤیتامین C: له ناو بردنی په‌ڵه‌کانی روخسار و چرچی و لۆچییه‌کانی پێست، پاراستنی پێست له داچۆڕان و گۆڕانکاریه‌کانی پێست به‌هۆی به سه‌ره‌وه چوونی ته‌مه‌ن.

هەروەها ئەم ڤیتامینە خانەکانی پێست بەهێز دەکات. لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەردەخەن ئەو ئافرەتانەی کە بەهۆی بەرکەوتنی تیشکی خۆر دووچاری نەخۆشی پێست بوونە، بە ٦ مانگ سود وەرگرتن لە ڤیتامین C دەتوانن خانەکانی پێستی خۆیان نوێ بکەنەوە.

٣ . ڤیتامین E بۆ شێدار راگرتنی پێست بە سودە:

سود لەو کرێمە دژە هەتاوانە وەربگرن کە بە لایەنی کەم (١٪) شێدارن. لە تایبەتمەندی ڤیتامین E: پێست لە وشک بوونەوە دەپارێزێت و شێیەکی سروشتی پێ دەبەخشێت. هەروەها ئەم ڤیتامینە توانای ئەوەی هەیە بە شێوەیی سروشتی ئەو بنچینانە ئازاد دەکات ئاوەکو پێستی زیان پێکەوتوو چاک دەبێتەوە. بە سود وەرگرتن لەم ڤیتامینە پێستان کەمتر دووچاری سوربوونەوە، وشکی و چاڵی و چۆڵی دەبێتەوە.

٤ . ڤیتامین K بۆ چینە رەشەکان سودمەندە:

بەم ڤیتامینە دەتوانن لە ناو ئەم کرێمانەدا بیدۆزنەوە کە بە شەو رۆژ بۆ دەرووبەری چاو سودیان لێ وەردەگیرێت. ئەم ڤیتامینە هاوکاری پێست دەکات کە ساف و رۆشن بێت. هەروەها رەشی و چینەکانی ژێر چاو چاک دەکات و لایان دەبات. بە شەو لەم کرێمانە سود وەردەگیرێت. هەفتەی یەکەم یەک یان دوو جار سودی لێ وەربگیرێت و لە هەفتەی دووەمدا هەموو شەوێک بە کار دەهێندرێت.

چۆن دەتوانین چاوەکانمان لە بەرامبەر کۆمپیوتەر بپارێزین

هیلاکی و ئازاری چاوەکان لە بەرامبەر کۆمپیوتەر باوترین کێشەیە بۆ بەکارهێنەران.

ئازاری سەر و هیلاکی سەر، سەسوڕان ، فرینی چاو و پێڵو و سووتانەوەی چاو نیشانەکانەی هیلاکی چاون.

بەڵام بە بەکارهێنانی ئەم رێکارانەی خوارەوە دەتوانین خۆمان بەم کێشەیە رزگار بکەین.

. هەر نیو کاتژمێر جارێک، چەند خولەکێک پشوو بە چاوەکانتان بدەن و شتێک بخۆنەوە یان لە پەنجەرەوە سەیری دەرەوە بکەن.

. یاسای ٢٠، ٢٠، ٢٠ باشترین پێشنیارە. هەر ٢٠ خولەک، ٢٠ چرکە سەیری شوێنێک بکەن کە ٢٠ هەنگاو لێتان دوورە.

. هەرچەند ماوە جارێک چاوەکانتان بنوقێنن، ئەمکارە بە بەردەوامی، کرداری شوتنی چاو بە رێگەی فرمێسک ئەنجام دەدات.

. رووناکی مانیتۆر دەبێت لەگەڵ بارودۆخی خۆتان و رووناکی شوێنتان رێک بخرێت.

. جگە لە کاتژمێرەکانی کارکردن، بەکارهێنانی کۆمپیوتەر کەم بکەنەوە.

هۆکار و چارەسەرەکانی دڵە کزە چین؟

دڵە کزە نەخۆشیەکی باوە کە تووشی گەدە و ریخۆڵە دەبێت. ئەوەش بەهۆی ئەوەی کە خواردنی هەرس نەکراوی ناو گەدە دەگەڕێتەوە دواوە بۆ ناو سورێنچک.

مانەوەی خواردن لە ناو سورێنچکدا مەترسی دروست دەکات بۆ سورێنچک، چونکە رێژەیەکی زۆر ترشی هایدرۆکلۆریکی تێدایە کە ترشێکی بەهێز و دارزێنەرە.

هۆکارەکانی

نانخواردنی بە پەلە:

پەلە کردن لە نانخواردن دەبێتە هۆی ئەوەی رێژەیەک لە گاز بچێتە ناو سورێنچک، بۆیە پێویستە بۆ کەم کردنەوەی ئەم حاڵەتە بە هێواشی نان بخورێت.

جۆری خواردن:

پێویستە ئەو خواردنانە دەستنیشان بکرێن کە دەبنە هۆی دڵە کزە، چونکە ژمارەیەک خواردن دەبنە هۆی دەردانی ترشی هایدرۆکلۆریک وەکو (چەوری، ساسی تەماتە، شەربەتی میوە ترشەکان، سرکە، چکولاتە، قاوە، سۆدە و خوارنەوە کهولیەکان)

خواردنە بە سودەکانیش بۆ ئەم نەخۆشیە بریتین لە : سێو، مۆز، کەلەرم، فاسۆلیای سەوز، پەتاتە، گێزەر، قەرنابیت، سینگی مریشک، هێلکە، ماسی و شیر و بەرهەمەکانی.

چارەسەری:

خواردنی پەرداخێک گەڵای گەنم بە سەوزی،دوای ئەوەی دەکوترێت و ئاوی تێدەکرێت. ئەمە ترشی گەدە هاوسەنگ دەکات.

چی دەزانیت دەربارەی سود و زیانەکانی ختوکە؟

ختوکەدان بە هەمان شێوە کە ئازاری مرۆڤ دەدات، لە هەمان کات هۆکارێکە بۆ رابواردن.

ناتوانین خۆمان، خۆمان ختوکە بدەین. تەنانەت لە هەندێک کەسدا کاردانەوەی توندی دەبینرێت، بەڵام بەشێکی تر هەستی پێناکەن.

کاتێک ختوکەی کەسێک دەدرێت، دەمارەکانی سەر پێست دەست بە جوڵە دەکەن بە تایبەتی کاتێک دەست بەسەر پێستی لەشی دەکێشرێت. یان زیندەوەرێک لەسەر پێستی دەجوڵێت، ئەم دەمارە خێرا سیگناڵ بۆ مێشک دەنێرێت، بەڵام بۆ کامە بەشی مێشک دەنێرن هێشتا روون نەبۆتەوە.

کاردانەوەی مێشک بۆ ختوکە هەروەکو هەستی خوراندنە. بەهۆی ختوکەوە پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە و دڵ خێراتر لێ دەدات و دبێتە هۆی هۆشیار بوونەوە و چالاکی مێشک.

جگە لە لایەنی جەستەیی، ختوکە سەرچاوەی دەروونیشی هەیە. ختوکە لە مرۆڤدا ترس و دڵەڕاکێ دروست دەکات.

لە مرۆڤدا زۆرترین شوێن کە ختوکەی پێ دەدرێت، ناو لەپی دەست و پێ و بن باڵەکانە، چونکە پێستیان زۆر هەستیارە و مێشک کاردانەوە نیشان دەدات، لەبەر ئەوەی کردارێکی دەرەکیە، بەڵام ئەگەر خۆمان هەمان کردار نیشان بدەین ، مێشک کاردانەوەی نابێت، چونکە مێشک دەتوانێت ئەوە دەستنیشان بدات کە کردارێکی ناوەوەی مرۆڤە.

١١ پێشنیار بۆ پاراستنی قژی پیاوان

لەم بابەتەدا هەوڵ دەدەین گرنگترین بابەت سەبارەت بە تەندروستی قژی پیاوان بە راشکاوانە تاتوێ بکەین.

. قژی پیاوان بۆ دوو جۆری وشک و چەور دابەش دەبن، بەڵام لەبەر ئەوەی رێژەی هۆرمۆنی پیاوان زۆرترە لە خانمان، زۆربەیان قژیان چەورە، بۆیە شوشتن و پاکراگرتنی قژ لە لایەن پیاوانەوە دەبێت گرنگی پێ بدرێت.

. هەڵوەرینی قژ: بەهۆی کێشەی هۆرمۆنی وبۆماوەیی قژی پیاوان زیاتر هەڵدەوەرێت. بۆیە نابێت لە کاتی شوتن بە شامپۆ نابێت بە توندی بە سەری پەنجەکانیان پەستان بخەنە سەر قژیان، دەبێت بە هێمنی بیشۆن.

. بەکارهێنانی بەردەوامی مجەفیفە دەبێتە هۆی پەیدا بوونی مو خۆرە لە قژی پیاواندا.

. بۆ ئەوەی قژ تووشی موخۆرە نەبێت، نابێت قژتان درێژ بێت یان بە توندی مەساجی بدەن.

. دوای شوشتن نابێت بە خاولی قژتان وشک بکەنەوە، بەڵکو بە هێمنی ئاوەکەی بگرن و دوای بە هەوای سروشتی وشک دەبێتەوە، شانەی بکەن.

. نابێت شانەکانتان رود بێت، چونکە فشاری زۆر دەخاتە سەر قژتان.

. لە کاتی هەڵبژاردنی جەلی و تیغ گرنگی بە رەگەزی قژتان بدەن و لە جۆری ستاندەر بێت، چونکە ژمارەیەک لەوانە دەبێتە هۆی وشک بوونی قژ و موخۆرە.

. بەر لە خەوتن قژتان بشۆن تا لەو جلی و مادانەی کە بۆ قژتان بە کارتان هێناوە پاک بێتەوە.

. ئەگەر پێستی سەر و قژتان وشکە، دەبێت ئەو شامپۆیانە بەکار بێنن کە تایبەتن بە قژی چەور.
. بۆ ئەوەی قژتان لە تیشکی خۆر بپارێزن و بەخێرایی رەنگی قژ کاڵ نەبێتەوە، دەتوانن بۆ دەرەوە لە بەرامبەر تیشکی خۆر کڵاو بەکار بێنن.
. بۆ رەنگ کردنی قژتان ئەو رەنگانە بەکار بێنن کە ستاندەرن و دەبنە هۆی بەهێز بوونی قژ.

دڵسۆزترین روەکی چارەسەر بۆ کۆ ئەندامی هەرس

هێل Cardamom پێکهاتەی گرنگ لەخۆدەگرێت، بە کوڵاندنیش ئەم پێکهاتانە لەدەست نادات. تێکەڵکردنی هێل لەگەڵ قاوە، یان لەگەڵ چا سوودی بۆ دابەزاندنی کۆلیستیرۆل و کەمکردنەوەی ئەگەری روودانی نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشک هەیە، چالاکی دژی بەکتریا هەیە بەتایبەتی ئەو بەکتریایانەی کە لەناو دەمدا دەژین و دەبنە هۆی هەوکردنی پووک، پاراستنی ددانەکان لە نیشتنی چینی کلس لەسەریاندا. جگە لەوەی کە خواردنی هێل رۆڵی لە جوانی پێست بەتایبەتی لە کەسانی خاوەن پێستی ناسک و هەستیاردا هەیە ، رۆڵی بەرچاویشی هەیە بۆ پاراستنی پێست لە کاریگەرییە خراپەکانی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی کە لە تیشکی خۆردایە، هەروەها دژی ئەو جۆرە کەرووەی پێست کار دەکات کە دەبێتە ئەگەری تووشبوون لە پێستی سەردا.
ناوکی هێل کاریگەرترین شێوازی چارەسەرە بۆ لەناو بردنی بۆنی ناخۆشی ناو دەم و بۆ چارەسەری پوک و دەم بەکار بێت.
کاریگەری رۆنی ناو هێل بۆ چارەسەر کردنی کێشەکانی کۆ ئەندامی هەرس بە تایبەتی قەبزی و کێشەی هەرس کردن و سکچوونی خوێناوی پشتراست کراوەتەوە.
هەروەها بۆ چارەسەر کردنی رێرەوی مێز کردن و نەهێشتنی بەردی گورچیلە بەسودە.
هێل چارەسەرێکی گونجاوە بۆ خەمۆکی و دڵەراوکێ و جۆرەکانی شێرپەنجە بە تایبەتی شێرپەنجەی مەمک و پرۆستات و هێلکەدان.

هۆکارەکانی لاوازی چین

لاوازی نەخۆشیەکی مەترسیدارە هەروەکو زۆربەی نەخۆشیەکانی تر و پێویستی بە چارەسەری هەیە.
هۆکارەکانی:
١. پاڵەپەستۆی دەروونی، دڵەڕاوکێ و خەمۆکی
٢. نەخۆشیەکانی شەکرە، کرمەکان، کۆئەندامی هەرس
٣. بۆماوەیی
چارەسەری
چارەسەری دابەش دەکرێت بۆ ٢ گروپ
١. هەرگیز بۆ چارەسەری کردنی سود لە دەوا و دەرمان وەرمەگرن، چونکە ئەمانە خۆراک نین و کاردانەوەی خراپیان بۆ سەر لەش دەبێت، تەنیا دەرمانی چارەسەری ئارەزوی خواردن ئەویش دەبێت بە رێنمایی پزیشک بێت.
٢. بۆ چارەسەر کردنی پەلە مەکەن
لە بیرتان بێت کە پەیرەوی کردن لە سیستمێکی خۆراکی بەردەوام وادەکات کە لەشی مرۆڤ بە شێوەیەکی تەندروست گەشە بکات و کاردانەوەی خراپیشی نابێت.

وەرزش پیری دوادەخات

رێگایەکی دڵنیا بۆ کۆنترۆڵ کردن و دواخستنی نیشانەکانی پیری وەرزشێکی رێکوپێکە.
لەگەڵ بەسەرەوە چوونی تەمەن گۆڕانکاری زۆر لە خوارەوەی لەش روو دەدات چونکە دڵ، رێخۆڵەکان، سیستمی

دەمارەکان، ماسولکەکان و ئێسقانەکان بە هۆی تەمەنەوە دووچاری گۆڕانکاری دەبن. ئەگەر ب درێژایی تەمەن جوڵەی پێویست و وەرزشی بەردەوامیمان نەبێت، توانای دەمارەکانی دڵ، بینین، وەرگرتنی ئۆکسجین، کارامەیی جومگەکان و ئێسقانەکان کەم دەکاتەوە. ئەم نیشانانە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی چالاکی و جوڵەی کەسەکان لە ئەنجامی نەخۆشی جەستەیی و تەنیایی و خەمۆکی لێ دەکەوێتەوە بۆیە ئەو کەسانە بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکانی رۆژانە پێویستی بە کەسانی تر دەبێت. وەرزشێکی رێکو پێک لە ماوەی تەمەندا بە تایبەتی لە دوای بەسەر چوونی تەمەن دەبێتە هۆی پاراستن و بەهێز کردنی دۆخی دڵ، ریخۆڵەکان، دەمارەکان و ئێسقانەکان. کەواتە بە وەرزش کردن دەتوانین مەرگ و مردن کە بەهۆی نەخۆشیەکانی دەماری دڵ، شێرپەنجەی ریخۆڵە و بەرز بوونەوەی رێژەی شەکری خوێن لەناو بەساڵاچووان کەم بکەینەوە.

وەرزش تەنانەت کاریگەری لەسەر کۆنترۆڵی قەڵەوی، کۆنسترۆڵی بەرز و پاڵەپەستۆی خوێن، رێکخستنی کالەسیۆم لەناو ئێسقان و پتەوکردنیان، بەرگری لە خەمۆکی قۆناغی پیری و بێهودەیی و هاوسەنگی، بەرزبوونەوەی توانای ماسولکەکان، بەرز بوونەوەی وەرچەخانی مۆتاپۆلیزمی لە کتوپڕی لەش هەیە.

سادەترین رێگە بۆ نەهێشتنی چەوریی ناوقەد

ئایا دەتانەوێ لەدەست چەورییەکانی ناوقەد رزگاریتان بێت؟ بۆ ئەم مەبەستە تەنیا پێویستی بە بەدواچوونەوەی چەند خاڵی سادە و ئاسان و گرنگ هەیە کە لە کتێبی (رژجیمی ناوقەدێکی بێ چەوری)دا چاپ کراوە.

بەپێی هەواڵی کەناڵی سی بی ئێس، ئەم چەند خاڵە گرنگ و سادەیە بریتین لە:

هەموو رۆژ تەنیا چوار ژەمە خۆراکی بخۆن کە لە ٤٠٠ کالەری وزە پێکهاتبێت.

هیچکات زیاتر لە چوار کاتژمێر بە برسێتی مەمێننەوە؟

لە ژەمە خۆراکییەکانی رۆژانەی خۆتان لە شلە رۆن کەڵک وەربگرن.

کاتێک جەستەی ئێوە لەژێر دڵەڕاوکێ و بواری دەروونی دایە، هۆرمۆنێک بەناوی کۆرتیزۆل بەرهەم دێت کە ئەم هۆرمۆنە دەبێتە چەوریی ناوقەد. کەواتە فێربن چۆن لە ژیاندا دڵەڕاوکێی خۆتان کۆنترۆڵ بکەن، بە کۆنترۆڵ کردنی دڵەڕاوکێ رادەیەکی زۆر لە چەورییەکانی جەستەی خۆتان دوور دەخەنەوە.

پێشک دەبێ گروپێکی بەهێزی پشتگیریتان هەبێت. بۆ ئەم مەبەستە لە هاوڕێیان و خزمان کەڵک وەربگرن کە کاریگەریان لەسەر ئێوە هەیە.

هەر خۆراکێکی کە لەماوەی رۆژدا دەیخۆن بینووسنەوە.

٤ڕاهێنانی چارەسەری بە ئاو

لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا لە زانستی پزیشکی وەرزشیدا، ئەمڕۆ شێوازی جۆراوجۆر بۆ نەخۆشیەکان لە ناو مەلەوانگەکاندا لەبەرچاو گیراوە، ئەویش ڕاهێنانی چارەسەری بە ئاوە.

چارەسەری بە ئاو وەکو باشترین هەڵبژاردن

بە وەرزش کردن لە ئاودا بەهۆی نەبوونی کێشی لەش لە ئاودا، زیانی بەرکەوتنی لەش کەمترە یان هەر زیانی نییە.

ڕاهێنانی یەکەم:

رۆیشتن بە پێ بۆ پێشەوە و دواتر بۆ دواوە لە ناو مەلەوانگە و بە ران و سمتەکانەوە و پێیەکان بۆ دواوە رابگرن.

ڕاهێنانی دووەم:

پشت لە دیواری مەلەوانگە بوەستن، لێرە رۆیشتن لە کەنارەکان ئەنجام دەدەن. واتە ئەگەر بۆ لای راست بجوڵێن هەردوو دەست دەکەنەوە و پێی راست لە کەنارەوە دەجوڵێنن. دواتر کاتێک پێی چەپ بەرەو راست دەجوڵێنن، دەستەکانیش دەبەنە خوارەوە.

راهێنانی سێیەم:
لە کاتێکدا بەرەو لاکان لە کەنار مەلەوانگە وەستاون، لە دەست وەکو پەناگەیەک سود وەردەگرن. دواتر لە کاتێکدا پێتان دوور لە دیواری مەلەوانگەیە، بە بێ چەمینەوەی چۆک، ساف و کێشراو دەبەنە پێشەوە. دواتر بۆ دواوە.
راهێنانی چوارەم:
بە مەودای قەبارەی درێژی ئەندامی سەرەوە لە کەنار مەلەوانگە بوەستن و لیواری دیوار بگرن. بە هێمنی پێیەکان(پێی چەپ) ساف بکەن و لە کەناری لەشەوە بەرز بکەنەوە. بۆ بارودۆخی سەرەتا واتە هێڵی ناوەڕاستی لەش بگەڕێننەوە.

مووی زیادەی دەموچاو بنەبڕ بکە

مووی زیادەی دەموچاو زۆر کەس بێزار دەکات و چەندین ڕێگە بەکاردێت بۆئەوەی لاببرێت، بەلام ئەو ڕێگانە زیانی تەندروستی هەیە و هەندێکجار مووەکان زیاتر دەبێت یان پەڵەی پێست دروست دەبێت، پێویستە چارەسەرێکی سرووشتی بەکاربهێنیت بۆئەوەی ئەو مووە زیادانە بنەبڕ بکەیت، ئەو چارەسەرەش پێکدێت لەمانەی خوارەوە:
-هاڕاوی سابوونی زەیتوون چونکە زەیتوون یەکێکە لەو خۆراکانەی چەندین ماددەی تێدایە بۆ لابردنی موو و جوانکردنی پێستی ژێر مووەکە.
-گیراوەی ئاو و خوێی زبر بەکاربهێنە چونکە خوێ هەموو میکرۆبێک لەناو دەبات و ناهێڵێت هیچ بەکتریا و ڤایرۆسێک بچێتە ناو کونی مووەکان.
-ئاوی گوڵ چونکە بۆنێکی خۆش دەدات بە پێست.
ئەو سێ ماددەیە تێکەڵ بکە و هەویرێکی لێدرووست بکە، دواتر بۆماوەی دوو کاتژمێر لەسەر پێستی دەموچاوت دایبنێ و دواتر دەبیینیت کە مووەکان هەڵدەوەرن پێستت ساف و نەرم دەبێت.

چارەسەری نەخۆشی بەڵەکی پێست

نەخۆشی بەڵەک یەکێکە لەو دەردانەی چەندین کەس گیرۆدەی بووە و چارەسەری دەگمەنە، بەلام توێژینەوەکان دەریان خستووە هەندێک خواردن دەبنە هۆی چارەسەری ئەو نەخۆشییە و سیستەمی بەرگری بەهێزدەکەن، ئەو نەخۆشییە بەهۆی کەمی هەندێک لە ڤیتامینەوە تووشت دەبێت و پێویستە لەڕێگەی چارەسەری سرووشتییەوە وەریان گرتەوە، ئەو خواردن و چارەسەرانەش بریتین لەمانە:
-زەردەچەوە و زەیتی خەردەل یان زەیتی زەیتوون
گیراوەی زەردەچەوە و ئەو جۆرە زەیتانە چارەیەری بەڵەکن، پێویستە ڕۆژانە (٢٢٥)مل لە زەیت و (٤) کەوچکی چا لە زەردەچەوە تێکەڵ بکەیت و ڕۆژی دووجار بۆ شوێنی پەڵەکە بەکاری بهێنیت.
-قووری سوور
قووری سوور لەگەڵ ئاوی زەنجەفیل تێکەڵ بکە و هەویری لێدرووستبکە، ڕۆژانە دووجار ئەو گیراوەیە بدە لە پێستت.
-تووی توور
باشترین چارەسەری بەڵەکە، ٣٠ گرام لەو تۆوە بهارە و لەگەڵ سرکەدا تێکەڵی بکە، ڕۆژانە دووجار ئەو گیراوەیە بۆ شوێنی پەڵەکان بەکاربهێنە.
-خواردنی چەور مەخۆ و لەبەر خۆردا مەوەستە چونکە ئەوە دەبێتە هۆی خراپبوونی نیشانەکان و تەشەنەسەندنی نەخۆشییەکە.

ئەگەر قژت وشکە ئەم گیراوەیە بەکاربهێنە

بۆ ئەو خانمانەی کە بەدەست وشکی قژیانەوە دەناڵێن ئەوا بە گیراوەیەکی ئاسان دەتوانیت لەو کێشیە ڕزگارت بێت

ئەویش بەبەکارهێنانی ماسکی هێلکە و هەنگوین کە رێگەیەکی تاقیکراوەیە و سودێکی گەورەی هەیە لە چارەسەرکردنی قژی وشک ،ئەم گیراوەیە یارمەتی قژ دەدات هەمیشە بەشێوەیەکی بریقەدار و نەرم دەربکەوێت :

❊ پێکهاتەکان:

•زەردێنەی هێلکە

•٣ کەوچکی گەورە زەیتی زەیتون

•٣ کەوچکی بچووک هەنگوین

❊ ئامادەکردن:

•سەرجەم پێداویستیەکانی سەرەوە بە رێژەکەی خۆی تێکەڵ دەکەین و پاشان دەدرێت لە پێستی سەر.

•پاشان قژی پێدا دەپۆشرێت بۆ ماوەی ٢٠ دەقیقە و دواتر قژت بە ئاوی گەرم بشۆ.

ئاگادار بە، مۆبایل نەخۆشی دەگوازێتەوە

لەدوای بەرفراوانبوونی دنیای تەکنەلۆژی و پەیدابوونی چەندین نەخۆشی، لە توێژینەوەیەکدا دەرکەوت مۆبایلی بەرکەوتن (لمس) میکرۆبی زیاتر لە شوێنی دانیشتن لە تەوالێت هەڵدەگرێت.

چەندین بەکتریا لە هەوا و ژینگەدا هەیە و دەستەکانمان بەکتریای هەمەجۆر هەڵدەگرێت، ئەو میکرۆبانە لەسەر مۆبایلەکان دەمێننەوە و دواتر دەگوازرێنەوە بۆ کەسێکی دیکە کە ئامێرەکە بەکاردەهێنێت، لە توێژینەوەکەدا دەرکەوت مۆبایل پێنج ئەوەندەی تەوالێت بەکتریا هەڵدەگرێت و ئەو جۆرە بەکتریایانە بریتین لە (کۆلای، سالمۆنێلا و چەند جۆرێکی تر) کە دەبێتە هۆی تووشبوون بە رشانەوە و سکچوون و نەخۆشی دیکە.

هاوکات پاکژکەرەوە بۆ مۆبایل بەکارنایەت چونکە دەبێتە هۆی لەکارکەوتنی، بەڵام تەوالێت پاکژکەرەوەی خۆی هەیە کە هەموو میکرۆبێک لەناو دەبات، هیچ کات بەکارهێنەران ئامێرە تەکنەلۆژییەکان پاک ناکەنەوە و بەپیسی بەجێیان دەهێڵن.

بەرپرسی توێژەران ڕایگەیاند « زۆر سەرسوورهێنەرە زیاتر لە تەوالێت میکرۆب لەسەر شاشەی مۆبایل هەبێت، پێویستە هەموو خەڵک مۆبایل و ئامێرە کارەباییەکان پاکژ بکەنەوە بۆئەوەی نەبنە ناوەندێک بۆ گواستنەوەی میکرۆب و هۆکارێک بۆ تووشبوون بە نەخۆشی کوشندە.»

هەروەها ڕاشیگەیاند «پێویستە پارچە قوماشێکی زۆر نەرم بەکاربهێنرێت و ماددەی گونجاو بەکاربهێنرێت بۆ لەناوبردنی بەکتریای سەر شاشەی مۆبایلە زیرەکەکان.»

چۆن هەست بەتێری بکەیت پێش خواردن

هۆکاری سەرەکی لەپشت زیادبوونی کێشی لەشەوە دەگەڕێتەوە خواردن بەرێژەیەکی زۆر زیاد لەپێویستی لەش ،بەڵام بەبێ ئەوەی بزانین دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی چەوری زیادە لەلەش کە ئەمەش هاوڵاتیان بێزار دەکات بەتایبەت ژنان بۆیە پسپۆرانی بواری خۆراکی تەندروست رایدەگەیێنن پرۆسەی برسی بوون پێش دەسپێکردن بە خواردن و تاوەکو بتوانیت رێگری بکەیت لە خواردن ئەم پرۆسەیە،٢٠دەقەی پێ دەچێت تاوەکو دەگات بە ماعیدە و مێشک بۆیە ئەو ماوەیەش زۆر زۆرە و زۆرینەی ئەوانەی کێشی لەشیان زۆرە لەم ماوەیەدا زۆر دەخۆن ،بەڵام چی بکەین لەو ماوەیەدا هەستی برسێتی کەمبکەینەوە؟

بەکردارێکی زۆر سادە ئەویش بەخواردنەوەی یەک کوپ شەربەتی لیمۆ لەگەڵ یەک تۆز شەکر پێش نانخواردن بە نیو کاتژمێر بەلایەنی کەمەوە دوای ئەوە دەست بکە بەخواردن لەو کاتەدا هەست دەکەیت تێریت و زۆریش ناخۆیت بەم کردارە بەردەوام بە و بۆت دەردەکەوێت کە وردە وردە کەمدەخۆیت.

پیاوان زیاتر تووشی شیرپەنجەی پێست دەبن

ژمارەی ئەو پیاوانەی بەهۆی تووشبوونیان بە شیرپەنجەی پێست دەمرن دوو هێندەی ژنانە واتا ژنان کەمتر بە شیرپەنجەی پێست دەمرن ئەم راستیەش لە توێژینەوەیەکی پەیمانگایەکی بەریتانی بۆ شیرپەنجە پشت راست کرایەوە.
لە نوێترین راپۆرتی پزیشکی پەیمانگای بەریتانی بۆ شیرپەنجە دەرکەوتووە کە ژمارەی مردووان بەشیرپەنجەی پێست لە لای پیاوان بە بەراورد بە ژنان زۆر زیاترە و دەرکەوتووە ژنان بە شیرپەنجەکانی تر زیاتر دەمرن ، پەیمانگای ناوبراو دوپاتیدەکاتەوە ئەو شیرپەنجە ترسناکەی هەرەشە لە پیاوان دەکات ناسراوە بە شیرپەنجەی رەش و سالانە دەبێتە هۆی مردنی ٢٠٠ پیاو بۆ ٩٠٠ژن هۆکاری مردنی پیاوانیش کە ئەم توێژینەوەیە ئاماژەی پێ دەکات بەپێ ئەو ئامارە ئەوە ناگەیێنی کە پیاوان کەمترن بەڵکو رێژەی مردنی پیاوان تەنها بە شیرپەنجەی پێست لای پیاوان زیاترە ژنان لە تووشبوونیان بە شیرپەنجەکانی تر پشکی شێریان بەرکەوتووە ،بەڵام هۆکاری تووشبوونی پیاوان و مردنیان بەشیرپەنجەی پێست دەگەرێتەوە بۆ ئەوەی پیاوان درەنگ بە نیشانەکانی دەزانن و چارەسەرکردنیان ئەستەمە

٢٠ سودی رۆیشتن بەپێ

١.یارمەتیدەرە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی جەستە بەپێی سیستمیBMI
٢.ئاسانترین راهێنانی وەرزشە بۆ زۆربەی هاوڵاتیان
٣.پێویستی بە ئامێر نیە بۆ ئەنجامدانی
٤.لە ئاسانترین رێگاکانە بۆ بەدەستهێنانی ووزە و چالاکی
٥.دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هۆکارەکانی راڕایی
٦.وەرزشێکی سادە و پارێزەرە
٧.دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی چەوری و کۆلیسترۆڵی زیادە لە جەستە
٨.دەبێتە هۆی زۆربوونی چەوری بەسوود بۆ جەستە
٩.پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە
١٠.دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی تووشبونی مرۆڤ بە نەخۆشی شەکرە و رزگاربوونی مرۆڤ لەو نەخۆشییە.
١١.دەبێتە هۆی تووش نەبوونی مرۆڤ بەچەند جۆرێک لە نەخۆشی شیرپەنجە
١٢.دەبێتە هۆی باشتربوونی باری دەروونی
١٣.دەبێتە هۆی بەهێزبوونی ئێسکی مرۆڤ
١٤.دەبێتە هۆی کەمبونەوەی تووشبوونی مرۆڤ بە جەڵتەی دڵ
١٥.دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی تووشبوونی مرۆڤ بە نەخۆشییەکانی دڵ
١٦.تووشبوونی مرۆڤ بە شکانی ئێسک کەمدەکاتەوە
١٧.مرۆڤ لە بارگرژییەکانی ژیان دوور دەخاتەوە
١٨.وەرزشێکی تێچووی نیە
١٩.هەمیشە رەونەقی و جوانی بە مرۆڤ دەبەخشێت.
٢٠.یارمەتی دروستبوونی ماسولکەکانی جەستە دەدات.

لەدوای بەکارهێنانی کۆمپیوتەر ئەم راهێنانە بکە

لە رۆژانی ئێستادا کۆمپیوتەر زۆر بەکاردەهێنرێت و زیانی تەندرووستی لەسەر جەستەمان درووست دەکات، بەمەبەستی کەمکردنەوەی سترێس و هیلاکی لەدوای بەکارهێنانی کۆمپیوتەر پێویستە چەند وەرزش و راهێنانێک بکەیت بۆئەوەی لەشت چالاک ببێتەوە و هەست بە بێزاری نەکەیت، ئەو راهێنانەش بریتین لەمانە:

- بۆماوەی (١٠-٢٠) چرکە دەستت بەرەو پێشەوە بچەمێنەوە و ڕاهێنان بە دەستت بکە.
- (١٠-١٥) چرکە دەستت بەرەو سەرەوە بچەمێنەرەوە و هەوڵ بدە ماسوولکەکانت خاو ببێتەوە.
- (٨-١٠) چرکە بەرەو تەنیشت خۆت بچەمێنەرەوە بۆئەوەی ماسوولکەکانی لاتەنیشت پشوو بدەن.
- ڕاهێنانی دووەم دووبارە بکەرەوە.
- سێ جار دەفەی شانت بەرزبکەرەوە و دواتر نزمی بکەرەوە بۆئەوەی شانت بگەڕێتەوە بارودۆخی ئاسایی خۆی و ڕەق نەبێت.
- (١٠-١٢)چرکە دەستت بۆ دواوەی لەش درێژبکەرەوە بۆئەوەی جومگەکان ئاسایی ببنەوە.
- (١٠) چرکە ناو لەپی دەستت بەیەکدا بلکێنە و بەرەو سەرەوە ڕایگرە.
- (١٠) چرکەش ناو لەپی دەستت بەیەکدا بلکێنە و بەرەو خوارەوە ڕایگرە بۆئەوەی مەچەکت چالاک ببێتەوە.
- (٨-١٠) چرکە لەسەر کورسی دەستێکت بەرزبکەرەوە و دواتر دەستەکەی ترت بۆئەوەی ڕاهێ،ان بە ماسوولکەکانت بکەیت.
- (٨-١٠) چرکە قاچ بخەرە سەر قاچ و پشتت بسووڕێنە.
- (١٠-١٥) چرکە دووجار سنگ و ورگت بەرەو پێشەوە ببە.
- (٨-١٠) چرکە جووڵە بە دەستت بکە و بیان لەرزێنە بۆئەوەی پەنجەکانت باری ئاسایی وەرگرنەوە.

هەموو ڕۆژێک نیو کیلۆ لەکێشت دابگرە

بەدوادارۆیشتنی ئەم هەنگاوانە دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەشت بەشێوەیەک ڕۆژانە نیو کیلۆ کەم بکات ئەوانیش بریتین لەچەند خواردن و خۆراکێکی تەندروست کە ڕۆژانە بخورێت وەک :

•نیو پارچە نان
•هێلکەیەکی کوڵاو پارچەیەک بچووکی پەنیری بێ چەوری.
•کوپێک شیر بەدەر لە چەوری
•دوو پارچە بچووک لە سنگی مریشکی برژاو یان ماسی
•یەک تۆز لە زەڵاتە بەدەر لە ڕۆن ،بەڵام لەپێکهاتەی زەڵاتەکەدا لیمۆ و سرکەی سێو بەکاربهێنە.
•یەک سێو یان پرتەقاڵ یان کیوی.
•کاهوو و خەیار بڕ گرنگ نیە. .
•خواردنەوەی دوو لیتر و نیو لە ناو ڕۆژانە و بەردەوام وەرزشی ڕۆیشتن بەپێ ڕۆژانە

بە ١٠ هەنگاو واز لە جگەرە بهێنە

جگەرە ماددەیەکی زیانبەخشە و پێویستە نەکێشرێ چونکە زیانی بۆ هەموو دەوروبەر و کەسەکەش هەیە، زاناکان کۆمەڵێک هەنگاویان داناوە بۆ وازلێهێنانی جگەرە، ئەوانیش بریتین لەمانە:

١.بیربکەرەوە کە جگەرە خراپە و سوودی نییە بۆت، هیچ کاتێک مەیکێشە کە حەزت لێی نییە.
٢.ئیرادەت بەهێز بکە بۆئەوەی بتوانیت نەیکێشیت، لەسەر لاپەڕە زیانەکانی بنووسە و بیر لە تەندرووستیت بکەرەوە.
٣.بڕوات بەخۆت هەبێت کە وازی لێدەهێنیت و هیچ کات هەوڵ مەدە کە نیگەتیڤانە بیربکەیتەوە.
٤.بەرواری وازهێنانەکەت دیاری بکە و ڕۆژەکان هەژمار بکە بۆئەوەی هانی خۆت بدەیت و نەیکێشیت.
٥.دەتوانیت دەرمان لەژێر چاودێری پزیشکدا بەکاربهێنیت بۆئەوەی ڕێژەیەکی کەمتر لە نیکۆتین وەربگریت و دواتر ئەوەش نەهێڵیت.
٦.یەکەم هەفتە تێپەڕێنە و خۆت سەرقاڵ بکە بە چوونە دەرەوە و خواردن بۆئەوەی بیر لە جگەرە نەکەیتەوە، دەتوانیت

گوڵە بەرۆژە و بنێشت بخۆیت بۆنەوەی دەست بجووڵێت و حەز لە کێشانی جگەرە نەکەیت.
٧.جگەرە بەدەستەوە بگرە و سەیری بکە و بزانە چۆنە، بەڵام هەوڵ نەدەیت بیکێشیت و تەنها خۆت سەرقاڵ بکە بۆنەوەی رقت لە بۆنەکەی بێت و حەزی پێنەکەیت.
٨.ئەگەر جگەرەت کێشا هیچ نائومێد مەبە و جارێکی تر دەست پێبکەرەوە و ئەوە لەبیربکە.
٩.جگەرە و چەرخەکەت فرێ بدە و نزیک ئەو کەسانە دامەنیشە کە جگەرە دەکێشن بۆنەوەی دوور بیت لە بۆنەکەی و نەبزوێت بۆی.
١٠.بەخێزان و هاورێکانت بڵێ کە واز لە جگەرە دەهێنیت بۆنەوەی هانت بدەن و یارمەتیت بدەن لە وازلێهێنانی.

ئەو ٥ شتە چیە کە هۆکاری قەڵەوی و لاوازییە؟

١.تەلەفزیۆن:

کێ لەئێمە دەتوانێت بێ تەماشاکردنی تەلەفزیۆن بژیت لەگەڵ ئەوەی سەرجەم توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن دانیشتنی زۆر بەدیار شاشەی تەلەفزیۆنەکانەوە زیان بە تەندروستی مرۆڤ دەگەیێنێت و هۆکاری سەرەکی قەڵەو بوونیشە ،بەڵام دەتوانیت تەلەفزیۆن بۆ دابەزینی کێشت بەکاربهێنێت ئەویش بە تەماشاکردنی ئەو بەرنامانەی کە بەسوودن بۆ دابەزاندنی کێش و هاندەرن لە دابەزین و هاندانی تۆ بۆ کەمکردنەوەی کێشت.

٢.مۆبایل:

ئەگەر لەو کەسانەی بەردەوام مۆبایل بەگوێیەکانتانەوەیە یاخود بەدەستەوەیە تاوەکو کاتی خەوتن دەتوانیت مۆبایل بەکاربهێنێت بۆ دابەزینی کێشت ئەویش بەدابەزاندنی ئەو بەرنامانەی کە ئامۆژگاریت دەکەن بۆ روونکردنەوەی هەنگاوەکانی چۆنێتی دابەزاندنی کێشی لەش .

٣.هاورێ:

هەوڵبدە یەکێک لە هاورێ نزیکەکانت بەشداری پێ بکە لە گەیشتنت بە کێشی نمونەیی ،هەوڵبدە پێکەوە راهێنانە وەرزشیەکان ئەنجام بدەن ،چونکە بەم کردارە رێژەی گرنگی و بایەختان بۆ وەرزشکردنی زیاتر دەبێت و هەروەها لەکاتی چوونە دەرەوەتان هەوڵبدەن گەرانەکانتان لە پێناو دۆزینەوەی رێگا چارە تەندروستیەکانی وەرزشکردن بێت .

٤.بازارکردن:

هیچ کردارێک لەوە باشتر نیە کە تۆ بۆ دابەزینی کێشت زوو زوو بازاری بکەیت لەگەڵ کەسێک یان هاوریەکتدا دواتر بەبێ ئەوەی هەست بکەیت باشترین وەرزشە بۆ دابەزینی کێشت بۆیە باشترین وەرزش ئەوەیە کە بۆ بازارکردن بەپێ بڕۆیت و بەپێ بێیتەوە پسپۆران ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن مرۆڤ لە رۆژێکدا دەبێت بەلایەنی کەمەوە ٣٠دەقە بەپێ بڕوات بۆیە بازارکردن جێگەی ئەم وەرزشەت بۆ دەگرێتەوە.

٥.ئینتەرنێت:

کێ لەئێمە رۆژانە بەلایەنی کەمەوە زیاتر لە سەعاتێک ئینتەرنێت بەکارناهێنێت بەتایبەت لەبوارەکانی جلوبەرگ و پێگەکۆمەلایەتیەکان و وەرزش،بەڵام کێ لەئێمە هەوڵی داوە ئینتەرنێت بخاتە خزمەت دابەزینی کێشییەوە ئەویش بەگەڕان بەدوای ئەو پێگانەی کە رێنمایمان دەکەن بۆ خواردنی تەندروست و زانیاری لەسەر ژەمە خۆراکیەکان و هەنگاوەکانی خۆلاوازکردن.

٨هۆکاری سەرەکی بۆ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن یەکێکە لە نەخۆشییە بڵاوەکان و کاریگەریەکی گەورەی لەسەر کەسە تووشبووەکە هەیە هەندێک هۆکاری گرنگ هەن کاردەکەنە سەر بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

١. زیادڕۆیی لە خواردنی سۆدیۆم: بەپێی توێژینەوەیەکی کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی زیاد خواردنی خۆراکی سوێر و سرکە و ترشییەکان یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ،هەروەها لەگەڵ تەمەن و حاڵەتی تەندروستی کاریگەریان لەسەر بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هەیە.

٢. پێشکەوتنی تەمەن: لەگەڵ بەرەوە پێشچوونی تەمەن بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەشێوەیەکی سروشتی زیاد دەکات،بەڵام زیاد کێشانی جگەرە و خواردنی زۆری خۆراکە چەورییەکان و شیرنیەکان مەترسی زیاتر تووشبوون بە نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەکات .

٣. قەڵەوی:هۆکاری دروستبوونی قەڵەوی لە ئەنجامی تێکچوونی سیستەمی خۆراکییەوە دروست دەبێت ئەمەش کاریگەرییەکی گەورەی لەسەرکەسەکە هەیە و دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

٤. شێوازی ژیان : بەردەوامبوونی ژیان بەشێوەیەکی جێگیر یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ئەمەش بە ماناکەی تری واتە ئەنجام نەدانی ڕاهێنانی وەرزشی و کەم جوڵاندن دەبێتە هۆی زیادبوونی کێش ئەمەش هۆکارێکی سەرەکی بۆ زیادبوونی پەستانی خوێن.

٥. خواردنەوەی ماددە کحولییەکان و هۆشبەرەکان: خواردنەوەی بڕێکی زۆر لە ماددە کحولییەکان و بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان دەبێتە هۆی زیادبوونی پەستانی خوێن.

٦. جگەرەکێشان:بەهۆی بوونی ماددەی نیکۆتین لە جگەرەدا دەبێتە هۆی زیادبوونی مەترسی بە نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

٧. کەمی هۆرمۆن:هەندێک نەخۆشی هۆرمۆنی بەشێوەیەکی لە ڕادەبەدەر وەک کەمی هۆرمۆنی ستیرۆید دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لە لاشەدا.

٨. نەخۆشی:نەخۆشییەکان بەشێوەیەکی گشتی کاریگەریان لەسەر بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هەیە .

لەکاتی ڕیش تاشیندا ئاگاداری ئەم خاڵانە بە

١.پێش ئەوەی دەست بکەیت بەڕیش تاشین پێویست دەکات بەجوانی بەئاوی شلەتێن یان ئاوی گەرم جوان جوان دەموچاوت بشێلێت بۆ ئەوەی مووەکانت نەرم بنەوە ،چونکە بەرەقی موو کاتێک گوێزانی لێ دەدەیت دەبێتە هۆی برینی بۆیە باشتر وایە ٥دەقە دەموچاو بشێلدرێت .

٢.ئەگەر لەو کەسانەی کە هەست دەکەیت پێستت حەساسیەتی هەیە بە گوێزان ئەوا گوێزانی زۆر تیژ و مارکە بەکاربهێنە تاوەکو بەهۆی گوێزانی کول و بەکارهاتووەوە تووشی هەوکردنی پێست و دروستبوونی زیپکە نەبێت،چونکە بیرت-نەچێت گوێزانی کول دەبێتە هۆی سوتانی پێست.

٣.ئەگەر لەو کەسانەی کە پێستت هەستیارە دەبێت دووربکەویتەوە لەو بەرهەمانەی کە دەبنە هۆی وشکبوونی پێستت وەکو هەویری ڕیشتاشین و ئەو ئەفتەر شەیڤانەی کە لەدوای ڕیش تاشین بەکاردێت یاخود شتنی دەموچاو دوای ڕیش تاشین، بەتایبەتریش دەبێت دووربکەویتەوە لەو بەرهەمانەی کەلەسەری نوسراوە PH .

٤.بیرت نەچێت هیچ کات بۆ ڕیش تاشین ئەگەر یەک تۆزێشت چاکرد مەعجونت بیر نەچێت .

٥.هەمیشە بەلەسەرخۆیی ڕیش بتاشە ،نابێت پەلە بکرێت لە چاکردنیدا بەتایبەت لە شوێنە هەستیارەکان بەهیچ جۆرێک گوێزان لەو شوێنانە مەدە کە پیایتدا هێناوە تاوەکو نەبێتە هۆی سوتانی پێستەکە.

٦.ڕیشت تاشینەکانت لەهەفتەدا کەمبکەرەوە ،بەم کەمبونەوەیەش پێستت کەمتر هەست بەسوتان دەکات .

٧.هیچ کات گوێزان بەپێچەوانەی ئاراستەوە بەکارمەهێنە دەبێت هەمیشە بەیەک ئاراستە گوێزان بەکاربهێنرێت بەم کردارەش پێست ئازار و سوتانی پێ ناگات .

٨.دووربکەوەرەوە لەو ناوچانەی کە چاکردنیان مەترسیدارە وەکو نزیکی ژێر چاو و تەنیشت بڕۆکان.

٩.بەهیچ جۆرێک لەدوای نان خواردن ریش چاک مەکە ،چونکە دەرکەوتووە ئەوانەی بەهۆی چاکردنی ریشیانەوە خوێن لە پێستیان دێت هۆکارەکەی ئەوە بووە کە دوای نان خواردن ریشیان چاکردووە .

١٠.بەهەموو شێوەیەک دووربکەوەردوە لەبەکارهێنانی گوێزانی بەکارهاتوو بۆ کەسێکی تر تەنانەت ئەگەر هاتوو ئەو کەسە زۆریش نزیک بوو لە خۆتەوە.

١١.هەمیشە باشترین رێگا بۆ کول نەبوونی گوێزانی مارکە هەڵگرتنێتی لەناو ئامێری ساردکەرەوەدا.

ئامۆژگاری بۆ دوای ریش تاشین

پیاوان هەمیشە وەک خوویەک دوای ریش تاشین چەندین ماددەی وەکو بۆن و ئافتەر شەیڤ واتا کرێمی تایبەت بە بۆن خۆشکردن و کرێمی دروست نەبوونی پەڵەی سپی بەکاردەهێنن ،بەڵام گرنگە ئاگاداری چەند ئامۆژگارییەک بن لەوانە:

- پێش ئەوەی دەست بکەیت بە کرینی هەر جۆرە بۆن و کرێمێک بۆ پاش ریش تاشین بەجوانی زانیارییەکانی سەر ئەو کرێم و بۆنە بخوێنەرەوە بۆ ئەوەی بزانیت لە چی دروستکراوە پێش ئەوەی لە دەموچاوتی بدەیت لە دەستی بدە بزانە هیچ گۆرانکارییەک دروست ناکات بەم کردارەش بۆت دەرکەوێت کە ئەو ماددەیە لەگەڵ پێستی تۆ گونجاوە یاخود نا.
- پێش ئەوەی ئەو ماددەیە بکرێت تاقی بکەرەوە بەتایبەت لەبەشێکی جەستەتی بدە کە گەرمە وەکو دەست و مل بۆ ئەوەی بزانیت بۆنی ئەو ماددەیە چەند لە لووتدا گونجاوە .
- هەوڵبدە ئەو بۆنە بەکاربهێنیت کە نەبێتە هۆی بێزاری خەڵکانی تر ،چونکە رەنگە دواجار کەسێک بیەوێت ماچت بکات و ئەو بۆنە کەسی بەرامبەرت بێزار بکات بۆیە دەبێت بۆنە سوکەکان بۆ دوای ریش تاشین بەکاربێت نابێت ئەو بۆنانە بەکاربهێنین کە پیان دەوترێت بۆنی خنکاو.
- ئەگەر پێستت لەو جۆرانە کە وشکە ئەوا ئەو بۆنە بەکاربهێنە کە ماددەی کحولیان تێدایە باشتریش وایە ئەو بۆنانە بەکاربهێنێت کە لە ماددەی سروشتی دروستکراوە بەتایبەت ئەو بۆنانەی کە لە رووەکی ئالوێرا دروستکراوە کە ئەو ماددانەی تێدایە کە دژی هەوکردنە.
- ئەگەر لەو کەسانەیت کە لەدوای ریش تاشین هەست دەکەیت زۆر لەبەخۆر دەمێنیتەوە ئەوا هەوڵبدە ئەو بۆنانە بەکاربهێنە کە بەجۆرێک لە جۆرەکان دژە خوریان تێدایە.

سوودی پەرینی تۆو بۆ پیاوان

لە توێژینەوەیەکدا کە لە وڵاتی هۆڵەندا ئەنجام دڕا دەرکەوت پەرینی تۆو سوودی زۆری هەیە بۆ پیاوان و لەرووی دەروونی و جەستەییەوە ئارامی دەکاتەوە.

سوودەکان تائێستا نەزانراو بوون و زۆر سەرسوورهێنەرن، ئەوانیش بریتین لەمانەی خوارەوە:

١.چارەسەرێکی سرووشتییە بۆ نیگەرانی دەروونی.

٢.تووڕەیی کەمدەکاتەوە و ئارامت دەکات چونکە لەدوای ئەو پرۆسەیە لەش خاوەدەبێتەوە و خوێن دەچێتەوە باری ئاسیی خۆی.

٣.سووری خەوتن باش دەکات و دەتوانیت بەئارامی و قووڵی بخەویت و هیلاکی ناهێڵێت.

٤.وزەت زیاد دەکات و چالاک دەبیت لە رۆژانی داهاتوودا.

٥.تەرکیزت زیاد دەکات و سەرنجت بۆ شتەکان زیاد دەبێت.

٦.زووتر رووداوەکانت بیردەکەوێتەوە و تووشی نەخۆشی لەبیرچوونەوە نابیت.

٧.ئازار کەم دەکاتەوە و هەست بەئازاری زۆر ناکەیت ئەگەر نەخۆش بکەویت چونکە مێشک ئاگاداری کەمکردنەوەی ئازار دەدات.

٨.یارمەتی ژنەکەت دەدات بۆنەوەی منداڵەکەی لەبارنەچێت و لەباری ئاساییدا بمێنێتەوە.

٩.یارمەتی ژنەکەت دەدات بۆنەوەی ڕەفتاری ورووژێنەر بکات و تۆش توانات زیاتر دەبێت.
١٠.مێشک کەمتر جەستە ئاگادار دەکاتەوە و جەستەت پشوو دەدات.

پێڵاوی پاژنە بەرز مەترسیدارە

بۆ ئەو خانمانەی حەزیان بەلەپێکردنی پێڵاوی پاژنە بەرزە ئاگاداربن مەترسی بۆ سەر ژیانتان هەیە.
بەپێی ئەو ڕوپێویەی بەنوێترین ئامێری 3D ئەخۆشخانەی شاهانەی نیشتمانی بۆ نەشتەرگەری و شکاوی ئێسک لە شاری بەریتانیا ئەنجامدراوە دەرکەوتووە لە پێکردنی پێڵاوی پاژنە بەرز کاریگەری مەترسی لەسەر ژیانی خانمان دروست دەکات،بەپێی وتەی پزیشکەکان لەپێکردنی پێڵاوی پاژنەبەرز دەبێتە هۆی زیادبوونی کێش بەتەواوی بەتایبەت بەشی پێشەوەی پێ لەگەڵ ئەوەشدا دەبێتە هۆی نەخۆشکردنی هەوکردنی جومگە و رووشاندنی پەنجەکانی پێ و دەرکەوتنی لوو(وەرەم)ی ئازاراوی، پزیشکانیش ئامۆژگاری خانمان دەکەن لەپێکردنی پێڵاوی پاژنە بەرز بۆ ماوەی ٢ سەعات کەمتر هیچ کاریگەریەکی ئەوتۆی لەسەر کەسەکە نابێت بەڵکو لەپێکردنی پێڵاوی پاژنەبەرز رۆژانە بۆ ماوەی ٨ سەعات زیاتر مەترسی گەورەی دەبێت لەسەر ژیانی خانمان .

لەماڵەوە مەساج بکە

مەساجکردن گرنگی تایبەت بەخۆی هەیە و دەبێتە هۆی بەهێزکردنی چالاکی خوێن و نەهێشتنی کاریگەری ماندوێتی و عارەقکردنەوەو بەهێزکردنی ماسولکەکان ،لەگەڵ ئەوەشدا هۆکارێکی یارمەتیدەرە بۆ پاکردنەوەی پێست و پێستی دەموچاو بەگشتی و بۆیە واپێویست دەکات مرۆڤ هەفتانە جارێک کرداری مەساجکردن ئەنجام بدات.
ئەم هەنگاوانەی خوارەوە کاری مەساجکردن لەماڵەوە ئاسانتر دەکات و سەرجەم پێکهاتەکانیش سروشتین ،بەڵام دەبێت بیرمان بێت بۆ مەساجکردن پێویستمان بە خوشێکێک یان برایەکمان دەبێت کە ئەو کارەمان بۆ ئەنجام بدات و هەنگاوەکان و پێداویستیەکان بریتین لە:
پێداویستیەکان:
-٤کەوچکی گەورە لە زەیتی بادەم.
-٨کەوچکی گەورە لە رۆنی مەڕ (لانولین).
-رۆنی بۆندار(بەپێی ئارەزووی خۆت)
هەنگاوەکان:
•چەورکردنی جەستە کە لە پشت و ملەوە دەست پێ دەکات بۆ نوکی پێ ئەمەش بە دەست لێخشاندن بەشێوەیەک کە دەبێت بە پەنجەکان لەهەر ٥سانتیمەترێکی چوارگۆشە بەشێوەی بازنەی بە پەنجەکانی دەستمان ئەو ناوچەیە بشێلین ئەم کردارە دەبێتە خاوکردنەوەی ماسولکەکان و کردنەوەی کونیلەکانی پێست و چالاکردنی سوڕی خوێن و نەهێشتنی هێڵی سوری سەر پێست کە لە ژنی دووگیاندا هەیە.
•ئەگەر هاتوو مەساجکردنەکە بۆ دەموچاوت بوو دەبێت زۆر بەهێواشی لە پشتی گوێتەوە دەستی پێ بکەیت و دەموچاو بکەیت بە ٥ بەشەوە ئەوانیش بەشەکانی سەر روومەت و لوت و خوار چەناگە و ناوچەوان و دەوروبەری چاو هەر ناوچەیەکیش لەو ناوچانەی شێوازی شێلانی تایبەت بەخۆی هەیە و دەبێت وریایانە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت.
•بۆ مەساجکردنی سەر روومەت کە دەبێت لەوێوە دەست بە مەساجکردنی دەموچاو بکەین دەبێت جەخت لەو شوێنانە بکەینەوە کە هەست دەکەین ووشکن بۆ ئەمەش یەک تۆز لەو رۆنانە تێکەڵ دەکرێت و بەجوڵەی دەست بەهێواشی سەر روومەتەکانی پێ دەشێلدرێت بەشێوەی جوڵەی دەست بەشێوەی بازنەیی.
•بۆ مەساجکردنی ناوچەوان لەشێوەی پیتی ئینگلیزی d یاری بە پەنجەکانت بکە بۆ هەر شوێنێکیش ٥ جار ئەو کردارە

ئەنجام بدە بۆ هەر دەقەیەک.
•بۆ مەساجکردنی لووت دەبێت پەنجەکانی دەستمان لەسەرەوە بۆ خوارەوە بەهێواشی کرداری مەساجکردنەکە ئەنجام بدەین.
•بۆ مەساجکردنی گوێ لە سەرەوە بەجوڵەی بازنەیی تاوەکو نارمایییەکانی گوێ و دووبارە بەپێچەوانەوە ئەم کردارە پێویست بە هەردوو دەست دەکات هەر دەستەو بۆ گوێیەک.
•بۆ مەساجکردنی مل پێویست دەکات کە سەرت بۆ پشتەوە بەرزبکەیتەوە بە دوو دەست لە سەرووی مەل بۆ دەقەی شان بشێلدرێت دواتر لە پشت گوێیەکانەوە بۆ خوارەوەی مل.
تێبینی - دەتوانیت ٣ کەوچک لە زەیتی هەنگوینی سپی و ٣ کەوچک لە زەیتی زەیتون بەکاربهێنێت بۆ مەساجکردنی جەستەت و خراپترین کارێکیش لە مەساجکردندا بریتیە لە دانانی ئەو پێداویستیانە لەناو سەلاجەدا وەک ئەوەی باوە ٤٨سەعات ئەو پێداویستییانە لەناو ئامێری ساردکەرەوە دادەنرێت . .

چۆن مامەڵە لەگەڵ قژی چەوردا بکەین؟

قژی چەور لەهەرە گرنگترین ئەو کێشانەیە کە زۆرینەی گەنجان بەدەستیەوە دەناڵێنن بەجۆرێک بوونی زۆری ئەو چەوریە زۆرجار دەبێتە گرفت لەبەردەم داهێنانی قژەکەیان بەشێوەیەک لەشێوەکان جاری پێش ئەوەی باسی مامەڵە بکەین لەگەڵ قژی چەوردا بکەین با بزانین هۆکارەکانی چەوری قژ چیە؟

- ئەو خۆراکانەی کە لە پێکهاتەیاندا زۆرترین چەوری تێدایە یاخود بەدەستی خۆمان چەوریان دەکەین و دەیانخۆین.
- شۆشتنی قژمان بەشێوەیەکی دووبارە بەشامپۆ ،هیچ کات ئامۆژگاری هاولاتیان ناکرێت کە رۆژانە بەشامپۆ قژیان بشۆن چونکە شۆشتنی قژ بە شامپۆ چەوری ئاسایی قژ لەناو دەبات .
- تێکچوونی هۆرمۆن یەکێکی ترە لە هۆکارەکان لە هەرە باوترین هۆکارەکانیشە کە دەبێتە هۆی زۆربوونی چەوری لەخانەکانی قژدا زیاتر لە ژناندا تێکچوونی هۆرمۆنی هەیە.

چۆنێتی چارەسەر:

- شامپۆی گونجاو: بەکارهێنانی شامپۆی گونجاو دەبێتە شامپۆیەکی تایبەت و گونجاو لەگەڵ شێوازی ووشکی و چەوری قژت بدۆزیتەوە ئەمەش بەهاوکاری پزیشکی پسپۆری پێست ئەنجام بدە .
- سرکەی سێو: دەتوانیت لەماڵەوە خۆت چارەسەری چەوری قژت بکەیت بە سرکەی سێو کە دەبێتە هۆی لەناوبردنی زەیتی زیادەی ناو قژ ،ئەویش بەتێکەڵکردنی دوو کەوچک لە سرکە سێو لەناو پەرداخێک ئاو دواتر لە قژەکەتی بدە و لەپاشان تەنها بەئاو قژت جوان بشۆ.
- شەربەتی لیمۆ: شەربەتی لیمۆی سروشتی تێکەڵ بە پەرداخێک ئاو بکە و بیدە لەقژت لەپاشان تەنها بەئاو قژت بشۆ دەتوانیت ئەم کردارە چەند جارێک دووپات بکەیتەوە بۆ نەمانی چەوری قژت بەتەواوەتی.
- چا: گەڵای چا تێکەڵ بەئاوی گەرم بکە لەسەرتی بدە باشترین چارەسەرە بۆ نەهێشتنی چەوری قژ،چونکە لە پێکهاتەی چادا مادەی (تانیک) هەیە کە سنورێک بۆ دروستبوونی چەوری قژ دادەنێت.
- رووەکە سروشتیەکان: رووەکە سروشتیەکان بەشێکی سەرەکیە لە چۆنێتی چارەسەری چەوری قژ ،چونکە بەخواردنی چەور چەوریەکان لەسەردا کۆدەبنەوە ،بەڵام بەخواردنی رووەکە سروشتیەکان کە چەوریان تیدا نیە ئەم چەوریە دروست نابێت لەهەرە گرنگترین رووەکە سروشتیەکانیش بریتین لە گەڵای لیمۆ و گوڵی وەنەوشە و نەعنا کە لە پێکهاتەی دروستکردنی زۆرێک لە شامپۆکانیشدا بەم مادانە هەن.
- پارێزگاری خۆراک: ناتوانیت کۆنترۆڵی چەوری قژت بکەیت تاوەکو سیستمێک بۆ پارێزگاری لە خۆراکت نەدۆزیتەوە لەبەر ئەوە هەوڵبدە خۆت بەدووربگریت لەچەوریەکان و ببیتە هاوڕێی میوەکان و سەوزە و گۆشتی سپی وەک ماسی.

زیانی دوکەڵی جگەرە و کۆمپیوتەر بۆ وشکبونی چاو

بەوپێیەی چاوەکان ناوەراستی دەم و چاوی مرۆڤە و ئاوێنەی مرۆڤە بۆ بینینی چواردەوری خۆی و هەست کردن پێی، بۆیە بەیەکێک لەئەندامە هەرە گرنگەکان دادەنرێت کەپێویستە مرۆڤ چاودێری بکات.

لەوبارەیەوە (دکتۆر جرس فرنسیس) راوێژکاری نەشتەرگەری چاو رایدەگەیەنێت فرمێسک تەنیا گوزارشت نیە لەغەمباری بەڵکو شلەیەکی سوێری سروشتییە کەخانە فرمێسک رێژەکان دەریدەکەن لەپێناو پاراستنی پاک و بێگەردیدا.

ئەو پزیشکە راشیگەیاندوە کەزۆربەی ئەو نەخۆشیانەی توشی چاو دەبێت بریتیە لەوشک بوونی بەمانای لەدەستدانی هێلی یەکەمی بەرگری چاوە، کەئەوەش دەبێتە هۆی دروستبونی کێشە لەکەناڵە فرمێسک رژێنەکان و جۆری فرمێسکدا کەچاو دەریدەکات، بەڵام ئەوەی زۆر باوە، پیاوانی تەمەن سەرو ٦٠ ساڵان توشی دەبن، هەروەها ژنان لەتەمەنی پیربون و بەساڵاچوندا کەئەوەش بەهۆکاری گۆرانکارییەکانی هۆرمۆنە لەلەشیدا.

هاوکات نەخۆشی وشکبونی چاو چەندین هۆکاری هەیە، لەوانەش هاوێنە و مەبەستیشمان لەو عەدەسەیەیە کەپزیشک بۆی دیاری نەکردوویت، سەرباری بەرکەوتنی هەوای سارد بەرچاوەکان یاخود هەوای گەرم بەشێوەیەکی بەردەوام کەئەوەش زیاتر توشی هەندێ لەسەرتاشەکان دەبێت، یاخود بەرکەوتنی دوکەڵی جگەرە و زۆر مانەوە لەبەردەم شاشەی کۆمپیوتەردا. لەنێو نیشانەکانی توشبون بەنەخۆشییەکەدا هەستکردنی نەخۆشەکەیە بەسوتاندنی نێو چاوەکانی و ناروونی لەبینیندا.

بەشێوەیەکی سرووشتی کێشت زیاد بکە

هەندێک خەڵک کێشیان کەمە و قەبارەیان بچووکە و دەیانەوێت کێشیان زیاد بێت و لەو پێناوەشدا چەندین دەرمان بەکاردەهێنن کە زیانی تەندروستی دەبێت، توێژینەوەکان پێمان دەڵێن هەندێک خواردن کێشمان زیاد دەکەن بەشێوەیەکی سرووشتی، ئەوانیش بریتین لەمانەی خوارەوە:

-گۆشتی سوور

رێژەیەکی زۆر لە پرۆتین و ماددەی ئاسن و کۆلیسترۆڵی تێدایە، ئەو ماددانە دەبنە هۆی زیادبوونی کێش و قەڵەوبوون، بەڵام دەبێت وشیارانە بخورێت چونکە زۆر خواردنی کارێکی باش نییە.

-نانی جۆ

رێژەیەکی زۆر لە کانزا و ریشاڵ (فایبەر)ی تێدایە کە وزەیەکی زۆرت دەداتێ و هەست بە تێربوون دەکەیت و کێش بەرز دەکاتەوە.

- پەنیر

چەوری زۆری تێدایە و لە هەموو خواردنێکدا بەکاردێت و زۆرباشە بۆ ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت کێشیان زیاد بکەن.

-میوەی وشککراوە

زیاتر لە میوەی ئاسایی ماددەی خۆراکی و کالۆری تێدایە کە دەبێتە هۆی زیادبوونی چەوری ژێر پێست.

-هێلکە

پرۆتین و ڤیتامین (A,D,E) تێدایە و کێشی لەش زیاد دەکات.

-سنگی مریشک

رێژەیەکی کەم چەوری تێدایە، بەڵام ماددەی خۆراکی تری تێدایە و باشترین خواردنە بۆ بەرزبوونەوەی کێش.

-ماکەرۆنی

کاربۆهیدرات لە خۆدەگرێت، دەگۆرێت بۆ چەوری و لەژێر پێستدا هەڵدەگیرێت و قەڵەو دەبێت.

- پاقلە

زۆر پرۆتینی تێدایە و بۆ ئەو کەسانە باشە کە رووەک زۆر دەخۆن و حەز دەکەن قەڵەو بن.

-گوێز و چەرەسات

رێژەیەکی باشی چەوری ناتێری تێدایە کە کێش زیاد دەکات بەبێ زیانی تەندرووستی.

-پەتاتەی برژاو

شەکر و کاربۆهیراتی تێدایە و خواردنی پەتاتە لاوازی ناهێڵێت و قەڵەوت دەکات.

-ماسی سالمۆن

خواردنی دوو پارچە لەو جۆرە ماسییە دەبێتە هۆی زیادبوونی کێش چونکە رێژەیەکی زۆری لە (ماددەی ئاسن، چەوری ئۆمێگا ٣، ڤیتامین D و کالیسیۆم)ی تێدایە.

زیانی زیادەرەوی لەنوسینی کورتەنامە

بەپێی دوایین توێژینەوەی ئەمریکی، دەرکەوتوە زۆر بەکارهێنانی مۆبایل بەتایبەت زیادەرەوی لەنوسینی کورتە نامە و ئاڵوگۆری نامەدا لەرێی مۆبایلەوە زیانی دەبێ بۆ پەنجەکانی دەست.

ئەو توێژینەوەیە ئاماژەی بەوەکردوە بەهۆی زۆر پەنجە پێدانان بەدوگمەکانی سەر مۆبایلەکە و بەخێرایی تێپەڕاندنی دەست بەسەر دوگمە جیاوازەکان و چەندبارە بوونەوەی ئەو جوڵەیە لەماوەی چەند سەعاتێکدا و بەبەردەوامی دەبێتە هۆی لەناوچوونی دەمار و شانەکانی پەنجە، هاوکات زیانێکی زۆریشی دەبێ و دەبێتە هۆی ئازارێکی زۆر لەقۆڵی بەکارهێنەرەکەدا بۆیە پزیشکان لەم دۆخەدا تەنیا چارەسەر کەبۆمانی بکەن (تکایە مەنوسە)یە کەئەوەش پەنجەکانت دەپارێزێت لەبەکارهێنانی زیاد لەپێویستی مۆبایل و دوگمەکانی و کەمبونەوەی ئازارەکانی دەست و پەنجە، لەگەڵ ئەوەشدا چەندین رێگە چارەی پێویست دەخاتەروو وەک ئەنجامدانی چەند جوڵەیەک بۆ دەست و پەنجەکان و قۆڵی بەکارهێنەرەکە تا پارێزگاری لێ بکات.

چارەسەری کێشەکانی هەناسەدان

هەناسە سواری یەکێکە لەو کێشانەی چەندین کەس بەدەستیەوە دەناڵێنن، زاناکان بەدوای چارەسەرێکی سرووشتیدا دەگەڕێن بۆ ئەو نەخۆشییە و لە ئەنجامی توێژینەوە زانستییەکان دەرکەوت هەندێک خواردن دەبنە هۆی باشترکردنی هەناسەدان، ئەو خواردنانە بریتین لەمانە:

-نەعنا

جوینی نەعنا بۆنیناخۆشی دەم ناهێڵێت و بۆری هەناسە پاکدەکاتەوە، هەناسە باشتر دەکات و لەدوای جوینی هەست بە پاکبوونەوە و فراوان بوونی سییەکانت دەکەیت.

-ئاو و خوێ (خوێیاو)

ئاوی گەرم و خوێ تێکەڵ بکە و دواتر غەر غەرەی پێبکە، خوێ بەکتریاکانی ناو قورگ دەم لەناو دەبات و هەوا باشتر دەچێتە بۆری هەناسە.

-سۆدە

بە سۆدە ددانت بشۆ چونکە ماددەیەکی تفتە و دەبێتە هۆی نەهێشتنی ترشی دەم، بەو شێوەیە بەکتریای ناو دەم لەناو دەبات و قورگ لە ماددەی بەجێماو پاکدەکاتەوە.

-سێو

خواردنی سێو ئەو بەکتریایانە دەکوژێت کە تووشی هەناسە سواریت دەکەن و تەندرووستی دەم و سییەکان بەرەو پێش دەبات.

-ماست

یەکێکە لەو خواردنانەی کە هەناسەدان باشتر دەکات، خواردنی ماست بۆ ماوەی ٤٥ ڕۆژ بەشێوەیەکی درووست دەبێتە هۆی پاکبوونەوەی سی و بۆری هەوا.

-ئاو خواردنەوە

پێویستە ڕۆژانە ٨ پەرداخ ئاو بخۆیتەوە بۆ ئەوەی دەمت بە تەڕی بمێنێتەوە، ئاو پاشماوە و ژەهر لە جەستەدا ناهێڵێت و باشتر هەناسە دەدەیت لەدوای خواردنەوەی.

مێشکی پیرەکان بەهێز دەکات

بە پێچەوانەوەی زۆرینەی توێژینەوە زانستیەکانەوە ئەوە سەلمێندرا کە یارییە ڤیدیۆییەکان کە هەمیشە دەوترا کاریگەری خراپ دەکاتە سەر تەندروستی مرۆڤ ،بەڵام دەرکەوت یارییە ڤیدۆییەکان دەبێتە هۆی بەهێز بوونی بیر و یادەوەری پیرەکان و یارمەتی پیرەکان دەکات کە یادەوەریان بەهێز بێت و شتەکانیان بیر نەچێتەوە لەگەڵ ئەوەشدا توانای سەرنجدانیان لەلا زیاد دەکات.

لەگەڵ ئەوەشدا توێژەرانی سەرپەرشتیار لە توێژینەوەی ناوبراو ڕایدەگەیێنن یارییە کۆمپیوتەرییەکان جیاوازن لە ڕێژەی کاریگەردانانیان لەسەر پیرەکان وەک ئەوەی هەندێک لە یارییەکان کە پێویستیان بە زیرەکی بڕیاردانی کەسی بەکارهێنەر هەیە بۆ دەربازبوون لە قۆناغەکانی ئەم یاریانە دەبێتە هۆی بەهێزبوونی بیری پیرەکان لە لایەک و لە لایەکی ترەوە یاخود هەندێک یاری وەکو کێبڕکێی ئۆتۆمبێل ئەوەش یەکێتی ترە لەو یاریانەی کە بۆ مێشکی پیرەکان بەسوودە.

لەبەرئەوە توێژەران داوا لەکەسانی بەتەمەن دەکەن ڕۆژانەوە چەند کاتژمێرێک خۆیان تەرخان بکەن بۆ یاریکردن بە کۆمپیوتەر و یارییە ڤیدیۆییەکانەوە و خۆیان تاقی بکەنەوە لە بڕینی قۆناغی یارییەکان و ڕۆژ لەدوای ڕۆژ چاودێری ووردی خۆیان بکەن لە گۆڕانکاریەکانی بیرهاتنەوەی شتەکانی ڕۆژانەیان .

پاککردنەوەی روخسار بە کەرەستەی سروشتی

هەمیشە هەمووومان هەوڵ دەدەین بەهەر شێوازێک بێت روخسارێکی جوانمان هەبێت ئەمەش بەبەکارهێنانی کەرەستە کیمیاییەکان بێت یان بە ڕێگەی سروشتی بێگومان هەمیشە پزیشکان ئامۆژگاریمان دەکەن بە ڕێگەی سروشتی پارێزگاری لە روخسارمان بکەین بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانیت بەگیراوەیەکی سروشتی ئاسان ببیتە خاوەن روخسارێکی جوان و هەمیشە پاکژ ئەویش ماسکی هەوێن و پرتەقاڵە ئەم ماسکەش دەبێتە هۆی پاککردنەوەی روخسار بەشێوەیەکی زۆر باش لەگەڵ نەهێشتنی خاڵەڕەشەکانی سەر پێست:

* پێکهاتەکان:

- ٢ کەوچک هەوێن (خومرە)
- شەربەتی پرتەقاڵ
- کەوچکێک هەنگوین

* ڕێگەی ئامادەکردن:

- گوشینی پرتەقاڵ بێ ئەوەی بیپاڵێویت.
- پاشان هەریەکە لە هەوێنەکەو پرتەقاڵ و هەنگوینەکە بەباشی تێکەڵ بکە .
- پاشان ماسکەکە بدە لە دەمو چاوت بۆ ماوەی ١٥ خولەک و دواتر بە خاولییەکی سارد بیسڕە.

مەلەکردن لەدووگیانیدا خراپە بۆ کۆرپە

بەپێی دوایین توێژینەوەکانی بواری تەندروستی منداڵان، دەرکەوتوە مەلەکردنی ژنان لەماوەی دووگیانیدا کاریگەری خراپی هەیە بۆ سەر کۆرپەلە، بەتایبەت کاتێ گەورە دەبێت رووبەرووی ئەگەری توشبون دەبێ بە(ڕەبۆ).

بەپێی ئەو توێژینەوەیە ئەو مادە کیمیاییانەی کەبەکاردێت بۆ پاککردنەوەی حەوزەکانی مەلەکردن دەبێتە هۆی دروستبوونی گۆرانکاری لەمیکانیزمی کارکردنی سیستمی بەرگری لەشی کۆرپەلە، کەئەوەش وادەکات زیاتر توشی هەستیاری سنگ و ڕەبۆ بێت.

بەپێی دەرنجامی ئەو توێژینەوەیەی کەگۆڤاری (بەریتانیا بۆ نەخۆشییەکانی پێست) بڵاویکردەوە، ئەو خانمانەی لەدوگیانیدا مەلە دەکەن، زیاتر منداڵەکانیان توشی نەخۆشی ڕەبۆ و هەستیاری دەبێت بەبەراورد بەو خانمانەی لەو ماوەیەدا مەلە ناکەن، هاوکات توێژینەوەکە هۆشداریدا لەوەی پێویستە خانمان لەماوەی دووگیانیدا بەرێژەیەکی باش خۆیان بدەنە بەر تیشکی خۆر.

هۆکار و چارەسەری زۆر ئارەق کردنەوە

لە زنجیرە توێژینەوەیەکدا کە چەندین کەس بەشداریان تێدا کرد دەرکەوت زۆر ئارەق کردنەوە هۆکاری خۆی هەیە کەبریتین لەمانە:

- هەندێک خواردن ئارەق کردنەوە زۆر دەکەن وەکو (خواردنی توون، بەهارات و ئەو خواردنانەی تایبەتە بە کەسەکە و لەگەڵیاندا ناگونجێت و هەستەوەری هەیە پێی).
-تێکچوونی رژێنی دەرەقی کە دەبێتە هۆی تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنەکان و کەسەکە ئارەق زۆر دەکاتەوە.
- دابەزین و بەرزبوونەوەی شەکر لە خوێندا هۆکارێکی دیکەی ئارەق کردنەوەیە.
- هەندێک نەخۆشی وەکو (شێرپەنجە، هەوکردن، نەخۆشی دڵ) دەبێتە هۆی ئارەق کردنەوە، پێویستە سەردانی پزیشک بکەین بۆئەوەی لە تەندرووستیمان دڵنیابینەوە و نەخۆشییەکانمان بزانین.

چارەسەری زۆر ئارەق کردنەوە:

- جگەرە مەکێشە چونکە جگەرەکێشان تووشی نەخۆشی دڵت دەکات و ئارەق دەکەیتەوە.
- خواردنی تەندرووست بخۆ بۆ ئەوەی تەندرووست بیت.
- شیرینی و شەکر لە خواردنەکانتدا کەم بکەرەوە.
- میوە و ئەو خواردنانە بخۆ کە کانزاکانی تێدایە بەتایبەتی یۆد و پۆتاسیۆم چونکە رژێنی دەرەقی پێویستی بە کانزاکانە.
- چا و شیر بخۆ چونکە تەندرووستی لەش بەرەو پێش چوون دەبەن.
- هەنار میوەیەکی زۆر بەسوودە و ئارەق کردنەوە کەم دەکاتەوە.
-ساڵانە تاقیکردنەوەی پزیشکی بۆ جەستەت بکە و دەرمان بەکاربهێنە بۆئەوەی لەش ساغ بیت و نەخۆش نەکەویت.

ئایا زۆری باویشک نەخۆشییە؟

باویشکلێدان کارێکە کە مرۆڤ دەستی نیە لە ئەنجامدانی و ئامانج لە دروستبوونی بەتاڵکردنەوەی هەوای سییەکان و کردنەوەی دەمە بەقەبارەیەکی ئێجگار گەورە ،ئەو کەسەی باویشک لێ دەدات دەمی چوار هێندەی قەبارەی باری ئاسایی دەکرێتەوە و تێکرای کاتی باویشک لێدانیش ٦ چرکەیە و لەکات ئەنجامدانیدا ماسولکەکانی دەموچاو کرژ دەکات و مرۆڤ لەکاتی باویش لێدانمدا چاوەکانی دەداخرێن و کەم جار هەیە مرۆڤ چاوی کراوە بێت و بە کرانەوەی چاویشی ئاو لە چاوەکان دێن.

ئەو کارانەی پەیوندیان بە باویشک لێدانەوە هەیە:
•وەنەوز
•کاتی نزیکبوونەوەی خەو
•سەعاتی لەخەوهەڵسان
•کاتی هەستکردن بە ماندوێتی و رارایی.
•لەکاتی پشوودانـدا.
•هەستکردن بە برسێتی
•لەکاتی هیلاکبوون و هەستکردن بەوەی توانای ئەنجامدانی کارت نەماوە.
بەشێک لە پزیشکانی ئەم بوارە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە باویشکدان هۆکارەکەی بۆ کەمی ئۆکسجین لە جەستەو بەرزبوونەوەی رێژەی دوانۆکسیدی کاربۆن دەگەڕێننەوە کە ئەنجام مرۆڤ باویشک دەدات، پسپۆرانی بواری دەروونیش ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن هۆکاری باویشدان دەگەڕێتەوە بۆ بوونی باری نائارامی ئەو کەسە لە رووی دەروونیەوە و لەلایەکی ترەوە کەمی خەو هۆکاری سەرەکی گرفتەکەیە .
سودەکانی باویشک:
-هەناسەدان رێک دەخات
-قورگ دەکاتەوە و کرژی دەکات
-رێژەی ئۆکسجین لە خوێندا چالاک دەکات
-یارمەتی مێشک دەدات لەبەرامبەر پێشهاتەکان بوەستێتەوە
-یارمەتی بەهێزبوونی خانەو ماسولکەکانی دڵ دەدات و چالاکیان دەکات.

چەند رێگایەک بۆ بەرگرتن لەشێرپەنجە....

شێرپەنجە (Cancer)[٧] دەرکەوتنی کۆمەڵێک نیشانەو ساکاڵایە یان دابەش بون و گەشەکردنی بێ سنوری خانەو شانەکانی، ئەم نەخۆشیە وەها ناسراوە کەگەشە ناسروشتی خانەو شانەی لەشە، کەتوانای گواستنەوەی هەیە بۆ هەموو ئەندامەکانی تری لەش.
شێرپەنجە ئەو نەخۆشیەی گوێ بیستی دەبین کەسێکی نزیکمان توش بوە تەزویەکی ناخۆش رامان دەچەڵەکێنێت، چەند رێگایەک هەیە بۆبەرگرتن و خۆپاراستن لەنەخۆشی شێرپەنجە کەتەنها دەتوانیت بەگۆڕینی ئەریتی خۆراک و ژیانی رۆژانەت جێبەجێیان بکەیت و خۆت بەدوور بگریت لەنەخۆشی شێرپەنجە.
١. قاپ و تـاوەو ئەو دەفرانانەی بەکاریان دێنیت بۆ چێشت لێنان و سورەو کردن ئەگەر رووشـاو بوون مەترسی دروست دەکات بۆ توش بوون بەنەخۆشی شێرپەنجە، چونکە ئەو قاپ و تاوانەی کە رووشاون رێگا بۆ ترشی پێرفلۆرۆ ئۆکتانیک (perfluroctanic) خۆش دەکات کە تێکەڵ بەخواردنەکە ببێت، ئەم ترشە پەیوەندی بەگەشەی خانە شێرپەنجەییەکانەوە هەیە، بۆیە دەبێت ئەو پاپ و تاوانە بەکار بهێنین کەئەگەری رووشاندنیان زۆرە.
٢. وازهێنان لەجگەرە کێشان، چونکە رەنگە تەنها کێشانی جگەرەیەک لەرۆژێکدا ئەگەری توش بوون بەشێرپەنجە زیاد بکات، بەتایبەت شێرپەنجەی سیەکان و دەم و ددان و قورگ و میزەڵدان و گورچیلە، لەپێکهاتەکانی جگەرەدا نزیکەی لە(٦٠٪)ی خانەی شێرپەنجەیی تێدایە.
٢. وەرگرتنی رێوشوێنی تەندروست لەدژی بەردەوام بەرکەوتن بەتیشکی خۆر، هەرچەندە تیشکی خۆر گرنگترین سەرچاوەی مژین و وەرگرتنی ڤیتامین دیە (Vit.D)، بەلام زۆر بەرکەوتن بەتیشکی خۆر مەترسی توش بون بەشێرپەنجەی پێستی لێدەکرێت، بەهۆی بەرکەوتن بەتیشکی سەرو وەنەوشەیی، بۆیە خۆپاراستن لەتیشکی خۆر مەرجە بۆ دوور کەوتنەوەکان لەشێرپەنجەو دەبێت لەکاتی چونە دەرەوەمان کرێمی دژە هەتاو بەکاربهێنین و ئەو جل و بەرگانە هەڵبژێرین کەزیاتر

توانای رەتکردنەوەی تیشکی سەروو وەنەوشەییان هەیە.

٤. پارێزگاری کردن لەلەش و لارێکی تەندروست و کێشێکی نمونەیی، چونکە قەڵەوی و زیاد بونی ناسروشتی کێشی لەش چانسی گەشەی جۆرەکانی خانە شێرپەنجەیەکان زیاد دەکات.

٥. جێبەجێکردنی ڕێنماییە تەندروستیەکان، بەجۆرێک پشت گوێ نەخستنی پشکنینە وەرزیەکان لەکاتی ئاسایی و نائاسایی دا ئەگەر توانیت شەش مانگ جارێک یان کەمترین جار یەک ساڵ جارێک پشکنینی گشتی بۆخۆت ئەنجام بدە، چونکە دەست نیشانکردنی پێش وەختی نەخۆشی دەجار باشترە لەدەست نیشان نەکردن لەکاتی دەرکەوتنی نەخۆشیەکە بەتەواوەتی.

٦. گرنگیدان بەخواردنی سەوزەو میوە، گۆڕینی سیستەمی خوارکی بەزیاد کردنی خواردنی (٥) ژەم سەوزەو میوە، چونکە زۆربەی سەوزەو میوەکان بەرگری لەش دژی خانە شێرپەنجەیەکان زیاد دەکەن، بەهۆی بونی مادەی دژە ئۆکسێن.

٧. چالاکبونی جەستەیی و دەرونی، جوڵەو چالاکیە جەستەیەکان تەمەنی مرۆڤ بەلەش ساغی دەهێڵێتەوە، چونکە بەپێی ستانداری زانستی ڕۆژانە ڕۆشتن بە پێ بۆ ماوەی (٣٠) خولەک سنورێکی باش دادەنێت بۆ مەترسی تووش بون بەشێرپەنجە، هەروەها دڵنیایی و هاوسەنگی دەرونی ڕێگا دەگرێت لەتێکچونی ناسروشتی فرمانەکانی خانەو ئەندامەکانی لەش.

٨. پاک و خاوێنی کەسێتی و پاکژکردنەوەو شۆردنی دەستەکان بەشێوازی زانستیانە بەبەکارهێنانی ئەو جۆرە شلەو سابونانەی مادەی کیمیاویان کەمتر تێدایە.

٩. سنوردانان بۆ خواردنەوە کهولیەکان، زۆربەی خواردنەوە کهولیەکان ئەگەری بەهێزن بۆ تووش بوون بەنەخۆشی شێرپەنجەو دەتوانین خواردنەوە کهولیەکان بەلوتکەی هۆکاری تووش بونی مرۆڤ بەخانە شێر پەنجەیەکان ئەژمار بکەین.

١٠. زانیاری لەسەر مێژوی خێزانی و نەخۆشیە بۆماوەیەکانی خانەوادەکەت، هەرچەندە زۆربەی هۆکارە سەرەکیەکانی نەخۆشی شێرپەنجە بۆ ماوەیی نین، بەڵام دەرکەوتوە لەهەندێک خێزاندا هەندێک جۆری شێرپەنجە زیاترە وەک شێرپەنجەی قۆڵۆن و مەمک و سیەکان.

١١. وەرگرتن و دیاریکردنی کاتی پشوەکانت، چونکە بەردەوام بوون لەگەڵ فشارە دەرونیەکانی ژیان کاریگەری خراپی هەیە لەسەر تەندروستی لەش بەگشتی، هەروەها بەرگری لەش لەبەرامبەر نەخۆشی شێرپەنجەدا لاواز دەکات.

١٢. بەکارهێنانی ئامرازەکانی تەکنەلۆجیا بەشێوازی تەندروستی بەتایبەت ئامێرەکانی پەیوەندی کردن وەک مۆبایل و ئەنتەرنێت، چونکە تیشکدانەوەی شەپۆلەکانی پەیوەندیکردن کاریگەری لەسەر خانەکانی مێشک هەیە بەتایبەت لەو کەسانەی ڕۆژانە بۆ ماوەیەکی زۆر لەپەیوەندیدا دەمێننەوە.

١٣. کەمکردنەوەی خواردنی گۆشتی سوور، چونکە بەردەوام توێژینەوەکان جەخت لەوەدەکەنەوە کەگۆشتی سوور هێڵێکی سورە بۆ تەندروستی مرۆڤ، بۆیە نابێت ئەو هێڵە ببەزێنین.

١٤. شۆردنەوەی سەوزەومیوە بەپێی ڕێنمایە تەندروستیەکان، چونکە زۆربەی سەوزەو میوە لەکێڵگە کشتوکاڵیەکاندا دەرمانی کیمیاوی و دژە مێروی لێ دەپرژێنرێت بەمەبەستی پاراستنیان لەنەخۆشیە کشتوکاڵیەکان، چونکە دەرمانی دژە مێروو لەلیستی ئەو دەرمانانەدایە کەمرۆڤ تووشی شێرپەنجە دەکەن.

١٥. دوورکەوتنەوە لەپشکنینی ناپێویست بەتایبەت وێنەگرتنی تیشکی بەهەموو جۆرەکانیەوە، چونکە زۆر بەکارهێنانی تیشک مەترسی تووش بون بەشێرپەنجەی لێدەکرێت.

١٦. ئەریتی خواردن و چێشت لێنان، زۆربەی ئەو خواردنانەی لەناو ڕۆندا سور دەکرێنەوە مەترسی زۆریان بۆ تەندروستی لەش بەگشتی و کۆئەندامی هەرس بەتایبەتی هەیە، چونکە وەک تێبینی دەکرێت زۆربەی کابانەکان لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا کەسەرقاڵی کاری دووەمن لەدەرەوەی ماڵ بەهۆی ئەم هۆکارەوە زۆرتر فریای خواردنی ئامادەکراو خێرا وسورەوەکراو دەکەون، زۆربەی توێژینەوەکان ئەوە دەخەنە ڕوو کەئەم جۆرە ئەریتەی خواردن مەترسی نەخۆشی شێرپەنجەی لێدەکرێت.

چۆن پێکەنینەکانمان نەشارینەوە؟

بۆ پێکەنیت نهێنیەکی گەورە هەیە کە دەبێت ئەو نهێنیە بپارێزیت ئەویش نهێنی بەسپی هێشتنەوەی ددانەکانمانە کە هۆکارێکی سەرەکی جوانی مرۆڤەکانە بۆیە بۆ ئەوەی بەچەند پێکهاتەیەکی سروشتی لەوانە:

•لەتێک لە لیمۆ و پرتەقاڵ:

لەتێک لە لیمۆ و پرتەقاڵ لە پێکهاتەیدا جۆرێک لەو ترشانەی تێدایە کە دەبێتە هۆی هێشتنەوەی ددانەکانمان بە سپێتی و سپیتی پێدانی زیاتر بەددانەکان هەوڵبدە ئەو لەتەی لیمۆ و پرتەقاڵ هەفتانە لە مینانی ددانەکانت بخشێنە.

•سرکەی سێو:

یەکێک لە سوودەکانی سرکەی سێو بریتیە لە سپی کردنەوەی ددانەکان ئەویش بە رژانی چەند دڵۆپە سرکەیەک بۆ سەر فلچەی ددانەکەت و شتنی ددانت بەو سرکەیە.

•سێو:

قەپگرتن لە سێو بەشێوەیەکی رۆژانە کارێکە زەردی ددانەکان ناهێڵێت و ددانەکان دەبریسکێنێتەوە.

•شاتوو (فراولە):

شاتوو (فراولە) لەپێکهاتەیدا ترشێکی تێدایە کە لەسەر ددانەکان دەمێنێتەوە و سپی دەکات بەشێوەیەکی زۆر جوان دەتوانیت فراولە لە ددانەکانت بسویت وياخود ئاوی فراولە تێکەڵ بە هەویری ددان شتەنەکەت بکەیت و ددانتی پێ بشۆیت ئەم کارەش رۆژانە بۆ ماوەی ٥ دەقە ئەنجام بدە.

نهێنییەکانت بڵێ بۆئەوەی تووشی نەخۆشی نەبیت

لەتوێژینەوەیەکدا کە لە زانکۆی هارڤەرد ئەنجام درا زاناکان بۆیان دەرکەوت ئەو کەسانەی نهێنییەکانی ناخیان دەرنابڕن تووشی نەخۆشی دەبن و زووتر دەمرن.

ئەو تووێژینەوەیە لەسەر ٧٩٦ ژن و پیاو ئەنجامدرا و تەمەنی کەسەکان بە تێکڕا ٤٤ ساڵ بوو، ئەو توێژینەوەیە لەساڵی (١٩٩٦)ەوە دەستی پێکردووە، پرسیار لە بەشداربووان کرا کە ئایا هەستی خۆیان بۆ کەسانی دیکە دەردەبڕن و چۆن رەفتار دەکەن کاتێک تووڕە دەبن یان نیگەران دەبن، هەندێک لە کەسەکان وتیان حەزدەکەن نهێنی بۆ هاوڕێکانیان باس بکەن، ئەوانی تریش وتیان دەیانەوێت کەس بە دڵیان نەزانێت و هەرگیز وادەرناخەن کە تووڕەن یان بێزارن.

لەدوای (١٢) ساڵ (١١١) کەس لە بەشداربووانی ئەو توێژینەوەیە کۆچی دواییان کرد و زۆرینەی مردووان لەو کەسانە بوون کە هۆکاری تووڕەبوون و نهێنییەکانی ناخیان دەرنەدەبڕی بۆ کەسانی تر.

زاناکان ڕایانگەیاند «شاردنەوەی هەستەکانمان ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە بەرێژەی ٪٧٠ زیاد دەکات و نەخۆشی دڵ بەرێژەی ٪٤٧، هەروەها تووشی چەندین خووڕەوشتی خراپت دەکات وەکو جگەرەکێشان و خواردنەوەی ماددە کحوولییەکان.»

هاوکات ئەو توێژینەوەیە دەریخست ئەو کەسانەی وا دەردەخەن ئاساییـن زۆر دەخۆن و چەوری و شەکرەیان زیاد دەکات و بەو هۆیەوە تووشی چەندین نەخۆشی ترسناک دەبن.

کەمخەوی قەڵەوت دەکات

لە توێژینەوەیەکدا کە لە زانکۆی ئەپسالا لە وڵاتی سوید ئەنجام درا دەرکەوت کەمخەوی دەبێتە هۆی قەڵەوی.

لەو توێژینەوەیەدا چەندین کەس بەشداری کرد، کەسەکان بۆماوەیەک کەم خەوتن و دواتر دەرکەوت ئەو کەسانەی کەم دەخەون خواردنی چەور و زۆر کالۆری و نۆ ئەوەندەی پێشوویان دەخۆن، ئەوەش دەبێتە هۆی قەڵەو بوون.

ئەو کەسانەی شەو نەخەوتبوون بەیانی ٤٠ خواردن خرایە بەردەستیان بۆئەوەی هەڵیبژێرن، دەرکەوت ئەو خواردنانەیان

هەڵبژارد کە کالۆری زۆریان تێدابوو، بە تێکرا خواردنە هەڵبژێردراوەکان نۆ ئەوەندەی کالۆری ژەمە خواردنێکی کەسی ئاسایان تێدابوو.

سەرۆکی توێژەران (کۆلین چاپمان) رایگەیاند» ئەو کەسانەی کەم دەخەون زۆر برسی دەبن و لە ژەمەکاندا زۆر دەخۆن، ئەو کەسانە ناتوانن بڕیار بدەن بۆنەوەی چ خواردنێک هەڵبژێرن و زۆربەی جار خواردنە چەورەکان دەخۆن کە قەڵەوییان دەکات.»

کەمخەوی دەبێتە هۆی تێکچوونی هۆرمۆنەکان و برسێتی زیاد دەکات، کەسەکە زیاد لەکاتی ئاسایی خواردن دەخوات و بێزار دەبێت، ئەو کەسانەی کەم دەخەون زۆر خەواڵوو دەبێت و زۆر دادەنیشێت و وزە و کالۆری سەرف ناکات.

لەکۆتاییدا توێژەران ئامۆژگاری خەڵکیان کرد کە خشتەی خەو بۆ خۆیان دابنێن و رۆژانە باش بخەون بۆنەوەی لە ژیانی تەندروستی و نەخۆشی بەدوور بن.

لە ژاوەژاودا پارێزگاری لە گوێت بکە

شارەزیان و پسپۆرانی بواری قورگ و لوت و گوێ ئامۆژگاریمان دەکەن مرۆڤ پێویستە لەم سەردەمەدا زۆر باش گوێیەکانی بپارێزێت و راشی دەگەیێنن مرۆڤ بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکات ئەمرۆ بە بەراورد بە ساڵانی رابردوو رێژەی ژاوەژاو لە بەرزترین ئاستیدایە و هەمووان گوێمان هیلاکە بۆ سەلماندنی ئەم راستیەش توێژەران رایدەگەیێنن بۆ زانینی ئەو راستیەش مرۆڤ دەتوانێت بۆ رۆژێک بچێتە گوندێکی چۆڵ تاوەکو بۆی دەرکەوێت کە لەوێدا چەندە هەست بە ئارامی دەکات .

بۆیە توێژەران و پسپۆرانی ئەم بوارە وێڕای جەخت کردنەوە لەسەر هۆیەکانی دروستبوونی ژاوەژاو و کاریگەری خستنە سەر گوێ چەند ئامۆژگارییەک دەخەنە روو لەوانە:

•لەکاتی موجەفیفەکردنی قژەکانماندا پێویستە لۆکە بخەینە گوێیەکانمانەوە.

•لەکاتی هاڕینی میوە بە ئامێری تایبەت بە هاڕینی میوە پێویستە گوێیەکانمان دووربن لەو ئامێرانەوە.

•بەهیچ جۆرێک گوێ بە مۆسیقاو گۆرانی نەگیرێت بە هیدفۆن.

•لەکاتی مەلەوانیدا با هەمیشە پارێزەری چوونە ژوورەوەی ئاو لەگوێماندا بێت ،چونکە شەپۆلەکانی بیستن لەژێر ئاودا زۆر بەهێزن .

•خۆمان بەدووربگرین لە پیاکێشان بەسەر گوێیەکاندا وەک ئەوەی لەناو خەڵکیدا باوە کاست دەکات.

هۆکاری شکستی مۆخی ئێسک

پێدەچێت توێژەران چارەسەر و دەرمانی پێویست بدۆزنەوە بۆ سێ نەخۆشی هاوبەش ئەوەش لەدوای دۆزینەوەی جینێک کەهۆکاری دروستبوونییەتی.

مەترسیدارترین نەخۆشییەکەش بە(ئەنیمیا فانکۆنی) ناسراوەو دەبێتە هۆی شکستی مۆخی ئێسک ئەوەش بەهۆی ئەوەی ووردە ووردە خوێنی بۆ ناچێت، سەرباری چەندین نەخۆشی تری وەک پیربوونی پێشوەخت و پەڵەی رەشی سەر پێست.

لەوبارەیەوە ژمارەیەک لەتوێژەرانی سەر بەزانکۆی (رینیە دیکارت)ی فەرەنسی ماوەیەکی زۆر توێژینەوەیان کرد لەسەر چەندین چین و توێژی جیاواز لەتەمەندا بەتایبەت ئەوانەی نەخۆشی (کەم خوێنی- ئەنیمیا فانکۆنی)یان هەیە سەرباری پیربونی پێشوەخت و زۆری و رەنگاورەنگی پێست لەچەند ناوچەیەکدا، بۆیان دەرکەوت ئەو جینە (ERCC٤) کۆکراوەی ئەو نەخۆشییانەیە و بەرپرسی دەردانی پرۆتینە جیاوازەکانە کەدەبێتە هۆی توشبون بەو نەخۆشییانە.

بەپێی توێژەران پەیوەندی ئەو نەخۆشیانە پێکەوە بۆماوەییە و هەر جینێکیش هۆکاری بێت پێدەچێت بگوێزرێتەوە بۆ نەوەیەکی تر بەپێی هێز و توانای لەلەشدا.

جێی باسە ئەنیمیا فانکۆنی نەخۆشییەکی بۆماوەییە و توشی مۆخی ئێسک دەبێت و دەبێتە هۆی ووردە وردە شکستهێنانی،

پێدەچێت دۆزینەوەی ئەم جینە ببێتە هۆی زیادکردنی چانسی دۆزینەوەی دەرمان و چارەسەری تر بۆ نەخۆشی (کەم خوێنی).

بەرێکی لەسەر کورسی دامەنیشە

لەتوێژینەوەیەکدا دەرکەوت دانیشتن بە رێکی لەسەر کورسی خراپە بۆ پشت و تەندرووستی تێکدەدات و دەبێتە هۆی پشت ئێشە.

توێژەران رایانگەیاند باشترین شێوازی دانیشتن لەسەرر کورسی پاڵدانەوەیە بە ١٣٥ پلە، پێویستە بەتەواوی پاڵ بدەیتەوە و هیچ فشارێک نەخەیتە سەر بڕبڕەکانی پشتت بۆنەوەی زیانیان پێ نەگات و تووشی نەخۆشییەکانی پشت نەبیت.

ئەم شێوازە دانیشتنە زۆر باشە بۆ ئەو کەسانەی کە لە ئۆفیسەکاندا لەسەر کورسی دادەنیشن، هۆکاری ئەم توێژینەوەیە ئەوە بوو کە هەموو کارمەندی ئۆفیسەکان لەسەر کورسی دادەنیشن و یەک لە سێ بەشی کارمەندەکان لەسەر کورسییەکان هەڵناسن هەتا دوامیان تەواودەبێت،هەندێکی تر لەماڵیشەوە لەسەر کورسی دادەنیشن و کارەکانی دەوام دەبەنەوە بۆماڵەوە.

ئەو توێژینەوەیە لەسەر ٢٢ کەس کرا، هەندێک لەو کەسانە بەرێکی بە پلەی ٩٠ دانیشتن و ئەوانی دیکە بەپلەی ١٣٥ دانیشتن و پاڵیان دایەوە، دواتر بەهۆی بەکارهێنانی تیشکی تەنووری تاقیکردنەوە بۆ پشتی ئەو کەسانە کرا و دەرکەوت ئەو کەسانانەی پاڵدەدەنەوە هیچ کێشەیەکی پشتیان نییە و فشار ناخەنە سەر پشتیان.

بەڵام ئەو کەسانەی بەشێوازێکی دیکە دادەنیشن ئازار بە پشتیان دەگات و بەتێپەڕبوونی کات تووشی داخووڕانی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکان (فقرات) دەبێت و دواتر ناتوانێت بەئارامی دابنیشێت.

ئەو ڤیتامینانەی پێویستن بۆ بەهێزکردنی قژ

هەمیشە پزیشکەکان ئامۆژگاریمان دەکەن هەموو جۆرە خۆراکێک بخۆین بۆ ئەوەی سەرجەم مادە و کانزا بەسودەکان کە لاشەی مرۆڤ پێویستی پێیەتی دەستمان بکەوێت ئەمەش بۆ بەهێزکردنی توانای بەرگری و بەخشینی وزە و توانا بەمرۆڤ،بەڵام هەمیشە خانمان گرنگی بەو خۆراکانە زیاتر دەدەن کە بەسودە بۆ جوانییان زۆر کاتیش پەنا بۆ ماددە کیمیاویەکان دەبەن بۆیە پزیشکان ئامۆژگاری خانمان دەکەن دووربکەونەوە لە بەکارهێنانی مادە کیمیاویەکان و پەنا بۆ خۆراکە سروشتیەکان ببەن:

- ڤیتامین A : ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی سەلکی موو لەبەرئەوەی دژە ئۆکسیدە و دەبێتە هۆی باشبوونی پێستی سەر،هەروەها ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی کرێش ،بۆ دەستکەوتنی ئەم ڤیتامینەش دەتوانیت سود لە خواردنی سەوزەوات وەک سپێناخ و جەرجیر و کەلەرم و تور و گوێزەر و تەماتە و بیبەر و هەروەها لە میوەکانیشدا وەک مانگۆ و قەیسی و قۆخ ببینیت هاوکات لەبەرهەمە شیرەمەنییەکانیشدا ئەم ڤیتامینە بوونی هەیە.
- ڤیتامینB : ڤیتامین B وپاشکۆکانی و بیوتین بەشداری دەکەن لە کەمکردنەوەی هەڵوەرینی قژ و هەروەها سپیبوونی پێشوەخت ،ئەم ڤیتامینەش لە چەرەزات و گۆشت و هێلکە و بەرهەمە شیرمەنییەکاندا بوونی هەیە.
- ڤیتامین E : ئەم ڤیتامینە یارمەتی سوڕی خوێن دەدات لە ناو پێستی سەردا و هەروەها دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی سپیبوونی قژ ،ئەم ڤیتامینە لە فاسۆلیا و زەیتونی سەوز و سەوزەوات وەک سپێناخدا هەیە جگە لەوەش لە بەرهەمە شیرمەنییەکاندا هەیە جگە لەوانەش لە هێلکە و گۆشتدا بوونی هەیە.
- ترشی فۆلیک: بەیەکێک لە پاشکۆکانی ڤیتامین B تێکەڵ دادەنرێت و دەبێتە هۆی رێگریکردن لە سپیبوونی قژ و هەروەها دەبێتە هۆی پێدانی خۆراک بەقژ و چالاککردنی زیندوێتی قژ و لەگەڵ ئەوەشدا دەبێتە هۆی بەهێزکردنی رەنگی قژ ،ئەم ترشەش لە کاهو و فاسۆلیا و کەلەرم و قەرنابیت و شێلک و بیبەر و سەرجەم سەوزەکاندا هەیە لەگەڵ

گۆشتی سور .

• بیوتین: ئەم ڤیتامینە کاردەکات بۆ پێدانی رەنگ بە قژ و رێگری لە وشکبوونی قژ دەکات هەروەها یارمەتی بەرهەمهێنانی کریاتین دەکات کە دەبێتە هۆی بریقەداری قژ و خۆراک پێدانی قژ .

چۆن باڵات بەرزتر بکەیت

زۆربەی ئەو کەسانەی باڵاکورتن یان لەباڵای خۆیان رازی نین هەوڵ دەدەن باڵایان زیادبکەن و زۆرجار پەنا دەبەنە بەر مادده کیمیاییەکان، بەڵام باشترین رێگە بۆ زیادبوونی باڵا راهێنان و خواردنە، پێویستە ئەو جۆرە راهێنانانە پێش ۲۱ساڵی بکرێت چونکە دوای ئەوە گەشە دەوەستێت و ناتوانیت بەرزتر ببیت، ئەو خواردنانەی یارمەتیت دەدەن بۆنەوەی باڵات بەرزبێت:

۱.شیر: کالسیۆم و ڤیتامین D و پرۆتینی تێدایە کە یارمەتیت دەدەن گەشەبکەیت.

۲.شەق هەڵدان: راهێنان کردن بە قاچ زۆر پێویستە بۆنەوەی ماسوولکە و ئێسکەکانت درێژبێت و باڵات بەرزتر بێت.

۳.پاقلەی سۆیا: رێژەیەکی زۆرباشی پرۆتینی تێدایە و دەبێتە هۆی گەشەکردنی ماسوولکەکان.

٤.خۆهەڵواسین: لەسەر پەنجەی قاچ بوەستە و خۆت هەڵبواسە و خۆت بەرز بکەرەوە بۆ درێژبوونی ماسوولکە و گەشەکردنیان، هەروەها بڕبڕەکان درێژدەبن و دواتر دەبێتە هۆی درێژبوونی کەسەکە.

٥.هێلکە: ڤیتامین D و پرۆتین و کاسیۆمی تێدایە کە گەشە بە ماسوولکەکان دەکات و گەورەتر دەبن.

٦.گۆشت: گۆشتی مریشک و ئاژەڵ پرۆتینی زۆری تێدایە و بەرپرسە لە گەشەی ماسوولکە.

۷.پەتپەتێن: سووڕانی خوێن خێراتر دەکات و گەشەی ماسوولکەکان خێراتر دەکات.

نەخۆشی پرۆستات هۆکار و چارەسەر

هەندێک نەخۆشی جۆراوجۆر تووشی پرۆستات دەبێت کە ئەمەش دەبێتە هۆی نیگەرانی لای پیاوان وا دەکات هەمیشە بەنیگەرانیەوە بژی ،زۆربەی توێژینەوەکانیش ئەوە دەردەخەن بەهۆی هەڵە بەکارهێنانی سیستەمی خۆراکیەوە مرۆڤ تووشی نەخۆشییەکانی پرۆستات دەبێت لە هەمووشیان زیاتر نەخۆشی شێرپەنجەی پرۆستاتە کەبەشێوەیەکی بڵاو لە ناو پیاواندا هەیە،لەم بابەتەشدا هەوڵ دەدەین هەموو ئەو خۆراکانەی دەبنە هۆی تووشبوونی مرۆڤ بە نەخۆشییەکانی پرۆستات و هەروەها ئەو خۆراکانەی دەبنە هۆی رێگریکردن لە تووشنەبوون بەنەخۆشییەکانی شێرپەنجە باس بکەین :-

۱.خۆراکی پڕ لە چەوری: چەوری تێر و ئەو خۆراکانەی پڕ لە چەورین کاریگەری لە سەر پرۆستات دروست دەکات بۆیە پێویستە دووربکەویتەوە لەو خۆراکانە و پشت بە زەیتی رووەکی ببەستیت وەک زەیتی کانۆلا.

۲.شیر و بەرهەمەکانی :پێویستە لەشیرەمەنییەکان ئەوانەی چەورییان تێدایە دووربکەویتەوە،لەگەڵ گۆڕینی بۆ بەرهەمە شیرەمەنیەکانیش وەک شیر و ماست پێویستە ئاگاداری ئەوە بیت چەوری تێدا نەبێت بۆ ئەوەی بەئاسانی هەرس بکرێت.

۳.کافیین:دووربکەوەرەوە لەخواردنەوەی چای و قاوە و ئەو خواردنەوانەی دەوڵەمەندن بە کافیین چونکە کێشەیەکی زۆر بۆ پرۆستات دروست دەکات.

٤.هێلکە:یەکێکە لە خواردنە مەترسیدارەکان بۆ ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی پرۆستات بوون لەبەرئەوەی پڕە لە پرۆتینەکان کە ئەمەش کێشە بۆ پرۆستات دروست دەکات.

٥.ماسی:رێژەیەکی بەرز لە ترشە چەوریەکانی وەک Omega-۳ ی تێدایە کە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجەی پرۆستات زیاتر دەکات.

٦.شەکر و شیرینیەکان:لەلایەن پزیشکەکانەوە قەدەغەکراوە لەو کەسانەی تووشی نەخۆشی شێرپەنجەبوون لەبەرئەوەی رێژەیەکی زۆر لە کۆلیسترۆڵی زیان بەخشی تێدایە .

۷.میوە:بەپێی هەندێک توێژینەوەی پزیشکی هەندێک جۆری میوە رۆڵێکی خراپیان هەیە لەسەر زیادبوونی نەخۆشی

شێرپەنجە و بەتایبەت نەخۆشی شێرپەنجەی پرۆستات.
٨.گۆشتی سور:لەبەرئەوەی دەوڵەمەندە بە پرۆتین و چەوریە تێرەکان دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە پرۆستات بۆیە لەسەر پیاوان پێویستە لە گۆشتی سور بەشێوەیەکی گشتی دووربکەونەوە .
٩.خۆراکە سورکراوەکان:دەبێتە مەترسی زیاتر لەسەر ئەو کەسانەی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە،بەپێی یەکێک لە ئەنجامی توێژینەوەکانیش لەلایەن ناوەندی توێژینەوەی شێرپەنجە لە سیاتلی ئەمریکی ئەنجامدراوە زۆر خواردنی خۆراکە سورکراوەکان مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە زیاد دەکات بۆیە زۆر خواردنی ئەو خۆراکانە لە هەفتەیەکدا مەترسی تووشبوون زیاتر دەکات.
*ئەو خۆراکانەی پارێزگاری دەکەن :
لەبەرامبەر ئەو خۆراکانەی زیانیان هەیە بۆ مرۆڤ بۆ تووشبوون بەنەخۆشییەکانی پرۆستات هەندێک خۆراکی تر هەن کە پارێزگاری مرۆڤ دەکەن بۆ ئەوەی بەدووربێت لە نەخۆشییەکانی پرۆستات ئەوانیش هەریەکە لە پیاز و سیر و برۆکلی و قەرنابیت هەروەها تەماتە سودێکی گەورەی هەیە بۆ هۆی بوونی مادەی لیکۆپین و رۆڵێکی باشی هەیە لەبەرگریکردن لە نەخۆشیی شێرپەنجەی پرۆستات،هاوکات بەپێی هەندێک توێژینەوەی نوێ خواردنی کولەکە سودێکی گەورەی بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانی پرۆستات و هەروەها ئەو هاوسەرانەی توانای سێکسیان نییە،هەروەها خواردنی سێویش سودێکی گەورەی هەیە بۆ پارێزگاریکردنی مرۆڤ لە تووشنەبوون بە پرۆستات.

وەرزش بکە تا بخەویت

توێژینەوەیەکی ئەمریکی نوێ ئاشکرای کرد کە ئەنجامدانی راهێنانی وەرزشی تەنانەت ئەگەر بەشێوەیەکی قورسیش بێت نابێتە هۆی چارەسەری بنەبرکردنی گرفتی عارەقکردنە ،بەڵکو دەبێتە هۆی باشبوونی ئەو گرفتانەی لە خەودا تووشمان دەبێت.
بۆیە ئامۆژگاری ئەو پزیشکانەی کە بەشداری ئەم توێژینەوەیە بوون ئەوەیە کە مرۆڤ بەردەوام راهێنانی وەرزشی ئەنجام بدات بۆ ئەوەی لە گرفتەکانی خەو رزگاری ببێت و ئەو توێژەرانە ئاماژە بۆ ئەوەش دەکەن کە کاریگەری وەرزشکردن راستەوخۆ دەرناکەوێت ،بەڵکو سوودی وەرزش کردن دوای چوار مانگ لە ئەنجامدانی دەردەکەوێت بەتایبەت چارەسەری گرفتەکانی خەو واتا دوای چوار مانگ وەرزشکردن ئەوسا ئەو کێشانەی لەخەودا هەمانە چارەسەر دەبن ،بەڵام تەنها ئەو کەسانەی وەرزشی رۆژانە ئەنجام دەدەن تەنها کاریگەری رۆژانە بەسەر ئەو کەسانەوە دەردەکەوێت کە پابەندی وەرزشی بەردەوامن .

لەبەر ئەم هۆکارانە بەدەست کەمخەویەوە دەناڵێنیت!

کەمخەوی یەکێکە لەو کێشانەی کە لە ئێستادا بەشێوەیەکی بەربڵاو لەجیهاندا بڵاوبۆتەوە و گرفتێکی زۆریش بۆ ئەو کەسە دروست دەکات کە بەدەست ئەم کێشەیەوە دەناڵێنێت ئەمانەی خوارەوەش دیارترین هۆکارەکانی کەمخەوین :
•هەندێک جۆری دەرمان و خواردن: هەندێک لە جۆرەکانی خواردن و خواردنەوەکان هەندێک ماددەی تێدایە وەک کافیین کە دەبێتە هۆی کەمخەوی،هەروەها هەندێک دەرمانیش وەک دەرمانی دڵ و پەستان و هەستیاری(الحساسیە) لەگەڵ دەرزی دژە خەمۆکی .
•تێکدانی بەرنامەی سیستەمی رۆژانە: بەتایبەتی ئەگەر بەدەست کێشەی جیاوازی لە دوای کاتی گەشتکردنەکانت یاخود بەهۆی گۆرینی کاتی ئیشەکەت لە شەو و رۆژ دا ،هەروەها گۆرانکاری کەش و هەوا و بەرزبوونەوەی پلەکانی گەرماش کاردەکەنە سەر خەوتنت.
•هەندێک کێشەی دەروونی: هیچ گومانی تێدانییە جێگیربوونی باری دەروونی کاردەکاتە سەر رێکخستنی خەو بەشێوەیەکی زۆر باش ،بەڵام بوونی کێشە و بەردەوامبوونی خەمۆکی لە هۆکارەکانی کەمخەوییە.

•هەندێک حاڵەتی نەخۆشی و پزیشکی :بوونی هەندێک گرفتی وەک تەنگە نەفەسی و ئازاری ئاوسک و گوێ و قورگ دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی خەو، هەروەها لەگەڵ نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس بەتایبەت سوتانەوەی ناو گەدە دەبێتە هۆی کەمخەوی.

•گۆڕانکاری هۆرمۆنی:هیچ رۆژێک تێبینی ئەوەت نەکردووە کە رووبەرووی ئەوە بیتەوە بە زەحمەت بخەویت بەهۆی سوڕی مانگانەوە؟ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ گۆڕانکاری هۆرمۆنی کتوپڕ،ئەمەش لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی تر دەگۆڕێت.

•بوونی هەندێک ئامێری تەکنەلۆجیا لە ژووی خەوتن: توێژینەوە نوێیەکان ئەوەیان ئاشکرا کردووە ئەو کەسانەی لە ژووری خەوتندا ئامێرەکانی تەلەفزیۆن و کۆمپیتەر و تەلەفۆن و مۆبایل ... هتد تێدایە مەیلی خەوتنیان کەم دەکاتەوە بەبەراورد بەو کەسانەی تەنها ژوورەکانیان بۆ خەوتن دابینکردووە.

لەرووی زانستییەوە کامیان باشترە؟

تەوالێتی غەربی داهێنانێکی تازەیە و لەدوای شۆڕشی پیشەسازی هاتە بەردەستی بەکارهێنەران و لەزۆر وڵات بەکاردێت و خەڵک زۆر خۆشحاڵن بەو داهێنانە، لەدوای ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر تەوالێتی غەربی کراوە و بەراورد کراوە بە تەوالێتی شەرقی.

توێژەران دەریان خستووە لەدوای دانیشتن لە تەوالێتی غەربی هەست دەکرێت هەست بەمانەوەی پیسایی دەکرێت لە ڕیخۆڵەدا و هەست بەنارامی ناکرێت، زاناکان هۆکاری ئەو ناڕامییە دەگەڕێننەوە بۆئەوەی دانیشتن لەسەر تەوالێتی غەربی دەرچەی کۆم دادەخات و ناهێڵێت بەتەواوی بکرێتەوە، بەڵام لە تەوالێتی شەرقیدا کۆم بەتەواوەتی دەکرێتەوە و هەموو پیساییەکە دەردەکرێتە دەرەوە و دواتر هەست بەئارامی دەکرێت.

لە وڵاتانی ئەوروپا و ئەمریکا بەهۆی ئەم جۆرە تەوالێتەوە ڕێژەیەکی بەرچاو شێرپەنجەی قۆڵۆن دەبینرێت و نەخۆشی ڕیخۆڵە زۆرە بەڵام ئەو جۆرە حاڵەتانە لەو وڵاتانەی تەوالێتی شەرقی بەکاردەهێنن زۆرکەمە و هەندێک خەڵک ئەو جۆرە نەخۆشییانە نازانن و پێی ئاشنا نەبوون.

زیانێکی تری تەوالێتی غەربی گەڕانەوەی پیساییە بۆناو ڕیخۆڵە باریکە و ئەو گەڕانەوەیە زیانی گەورە دەگەیەنێت بە سەرەتای ڕیخۆڵە ئەستوورە، هەندێک جار ئەو مادە ژەهراوییانە دەگەڕێنەوە بۆ ناو خوێن و پەستان لەسەر جگەر دروست دەکەن، جگەر دەبێت هەموو ئەو ژەهرانە لەناو بەرێت و خوێن پاک بکاتەوە.

زاناکان لەدوای لێکۆڵینەوەی ورد ڕایانگەیاند دانیشتنی تەوالێتی شەرقی زۆر تەندرووستە، هەروەها وەرزشێکە بۆ دەرەچەی کۆم و کەسەکە هەست بەئارامی دەکات لەدوای پرۆسەی دەرهاویشتن، ئێستا زاناکان ئامۆژگاری ڕۆژئاواییەکان دەکەن بۆئەوەی تەوالێتی شەرقی بەکاربهێنن.

گۆرانی وتن باشترین چارەسەری پرخەیە

توێژینەوەیەکی نوێ کەنەخۆشخانەیەکی بریتانی کردوویەتی دەریخستوە کەباشترین چارەسەر بۆ پرخە پرخی شەوان، گۆرانی وتنێکی ڕێک و پێکە.

لەوبارەیەوە ئاژانسی (BBC) بڵاویکردەوە کەنەخۆشخانەی (دیفۆن و ئەکستەر)ی شاهانە، چەندین تاقیکردنەوەی کردوە بۆ ژمارەیەک لەنەخۆشەکانی ئەوەش ماوەی سێ مانگ بەردەوام بوومو دوای لێکردوون رۆژانە گۆرانی بڵێن بۆ ئەوەی دەنگەژێ و ماسولکەکانی ملیان نەرم بێت و باشتر بێت.

لەوبارەیەوە (ئەلیسی ئۆجای) بەرێوەبەری ناوەندە هونەرییەکە لەنەخۆشخانەکە ڕایگەیاندوە ئەو نەخۆشانەی کەدەنگەکانی (ئۆنگ و گار)یان وتوە کەمتر توشی پرخە بون. توێژینەوەکە دەریخستوە کە(٤٠٪)ی پیاوانی بریتانیا و (٢٥٪)ی ژنانی بریتانیا بەشێوەیەکی بەردەوام دەپرخێنن و ٥٠٪شیان بەشێوەیەکی پچرپچر دەپرخێنن و ٥٠٪شیان هیچیان نەکردوە بۆ چارەسەری ئەو کێشەیە. هاوکات ٢٨٪ی هاوڵاتیانی بریتانیاش ناچارن لەژوورێکی تر بخەون بەهۆی ئەو

دەنگە ناخۆشەی پرخەی کەسانی هاوبەشیانەوە.

مەترسی یاریە لێزەریەکان لە سەر منداڵ

بەکارهێنانی ئەو یاریانەی تیشکی لێزەریان لەسەرە مەترسی ترسناک بۆ سەر تەندروستی منداڵ دروست دەکات.
دەستەی خۆراک و چارەسەری ئەمریکی هۆشداری دەدات لەبەرکارهێنانی ئەو یاریانەی لێزەریان پێوەیە لەبەرئەوەی دەبێتە هۆی چەندین کێشەی مەترسیدار وەک کوێربوون و تێکدانی تۆڕەکانی چاوی منداڵ،هاوکات دەستەکە ئەوەشی ئاشکراکرد هەندێک یاری منداڵان تیشکی لێزەری زۆربەهێزیان لەسەرە و ئەمەش دەبێتە هۆی کوێربوونی منداڵەکە بەشێوەیەکی راستەوخۆ وەیان بە تێپەڕبوونی کات کاریگەرییەکانی لەسەر منداڵەکە دەردەکەونت و دەبێتە هۆی لەدەستدانی چاوەکانی ،بۆیە زانایان ئامۆژگاری دایکان و باوکان دەکەن هەرگیز ئەو یاریانە بۆ منداڵەکانیان نەکڕن کە لێزەریان پێوەیە ئەمەش بەهۆی ئەو مەترسییە زۆری کەتیشکی لێزەر لەسەر منداڵ دروستی دەکات .

منداڵ لە ئۆتۆمبیلدا بەجێمەهێڵن

دەبێت لای هەمووان ئاشکرابێت کە بەجێهێشتنی منداڵ بەتەنیا لەناو ئۆتۆمبیلدا بۆ ماوەیەک ترسناکترین کردارە کە بەرامبەر بە ژیانی منداڵ ئەنجام دەدرێت و ئامارەکانیش دەریدەخەن ساڵانە بە دەیان منداڵ بەهۆی جێهێشتنیانەوە لە ئۆتۆمبیلەکاندا دەمرن.
هەر بۆ ئەو مەبەستەش زانکۆی سان فرانسیسک لە ئامارێکیدا ئاشکرای کرد تەنها لەماوەی ساڵی ٢٠١٢دا بە دەیان منداڵ لەناو ئۆتۆمبیلەکاندا گیانیان لەدەستداوە بەهۆی بەرکەوتنیان بە تیشکی خۆرەوە و هەروەها تووشبوونیان بە زیانە دەماغیەکان لەوانە کوێر بوون و کەڕبوون، بۆیە لە چوارچێوەی هەڵمەتی هوشیارکردنەوەی هاوڵاتیان لە بەجێنەهێشتنی منداڵان لەناو ئۆتۆمبلیەکاندا شارەزایانی ئەم بوارە چەندین ڕێنمایی پێویستیان بڵاوکردەوە لەوانە:
•بەهیچ جۆرێک منداڵ بەتەنیا لە ئۆتۆمبیلدا بەجێمەهێڵە تەنانەت ئەگەر هاتوو ئامێری ساردکەرەوەی ئۆتۆمبیلەکەشت نەکوژاندبێوە.
•هەوڵبدە خۆت بیری خۆت بهێنیتەوە کە منداڵت لە ئۆتۆمبیلەکەتدا بەجێهێشتووە ئەویش بەجێهێشتنی شتێکی گرنگ وەکو جانتای پارە یاخود لە سەر دەشبوولی ئۆتۆمبیلەکەت بنووسە (منداڵەکەت بیرنەچێت).
•هەموو کات کە لە ئۆتۆمبیلەکەت دادەبەزیت تەماشای کوشنەکانی دواوە بکە نەوەک منداڵ بە نهێنی خۆی تێدا حەشار دابێت و تۆ بیرت بچێت لەگەڵ خۆتدا دایبەزێنێت.
•ئەگەر هاتوو تۆ پێویست بوو منداڵەکەت بگەیێنیتە باخچە و دایەنگا یاخود خوێندنگاکان ئەوا بیری یەکێک لە خانەوادەی خێزانەکەت بخەرەوە کە پاش ئەو ماوەیەی هەستت کردووە نەگەیتە شوێنی مەبەست با ئەوان ئاگادارت بکەنەوە.
•هەوڵبدە سەعاتی مۆبایلەکەت بنێرەوە بۆ ئەوەی بیرت نەچێت لەگەیشتن بە شوێنی مەبەست تاوەکو کەمترین خۆر بەر منداڵ بکەوێت و بیری نەگەیاندنی منداڵەکەت بکەوێتەوە.
•بەرێوەبەری باخچەی منداڵەکەت ئاگادار بکەرەوە ئەگەر هاتوو منداڵەکەت درەنگ گەیشتە باخچە پەیوەندیت پێوە بکات ئەمەش جۆرێکی ترە لە بیرخستنەوە.
•ڕێگە مەدە بە منداڵەکەت کە لەناو ئۆتۆمبیلدا یاری بکات و تێی بگەیێنە کە ناو ئۆتۆمبیل شوێنی یاریکردن نیە.
•لەهەمووی گرنگتر ئەگەر بەلای ئۆتۆمبیلێکدا لە رۆژانی گەرمادا رۆیشتیت و هەستتکرد منداڵێکی تێدایە راستەوخۆ پەیوەندی بکە بە یەکەی فریاکەوتنی خێراوە بەتایبەت کاتێک بۆو دەرکەوت لە بارێکی ناهەمواردایە

به ٥رۆژ ٥کیلۆ لە کێشت دابەزێنە

ئەگەر لەو کەسانەیت دەتەوێت رجێمێکی خێرا ئەنجام بدەیت و بەخێرایی کێشی لەشت دابەزێنیت بەتایبەت لە هەفتەیەکدا بەلایەنی کەمەوە ٢ بۆ ٣ کیلۆگرام دابەزێنیت بەتەنها لەماوەی ٥ رۆژدا ئەویش بەچەند رێگایەک و رێکخستنی ژەمە خۆراکیەکانی ٥ رۆژ بەم شێوەیەی لای خوارەوە :

رۆژی یەکەم :

بەیانی:

- کوپێک چای سروشتی و شەربەتی لیمۆ یان پرتەقاڵ + هێلکەیەکی کوڵاو +پارچەیەک نانی ئەسمەر (نانی جۆ)+چا یان قاوە بەبێ شەکر.

نیوەرۆ:

_ شۆربای سروشتی گەرم+پارچەیەک نان+پارچەیەک پەنیر بەبێ رۆن ١٠٠گرام +کوپێک شەربەتی لیمۆ و چای سروشتی ئەگەر هاتوو هەستت بەبرسێتی کرد ئەوە کەمێک کاهوو بخۆ لەگەڵ تەماتەی شل.

ئێوارە:

_ کوپێک شەربەتی ترێ+ ١٠٠گرام لە ماسی برژاو+ پارچەیەک لە نان+زەلاتەی سەوزە+چا و قاوە بەبێ شەکر.

- رۆژی دووەم:

بەیانی:

_ کوپێک شەربەتی سروشتی و چای سروشتی و نیو کوپ لە میوەی سندی سور و شەربەتی لیمۆی سارد+نیو کوپ لە شیر بەدەر لە چەوری.

نیوەرۆ:

_شۆربای رووەکی سروشتی+١٠٠گرام لە خۆراکی بەبیبەر دروستکراو وەک گۆشتی مانگا بە بیبەری تیژەوە +دوو پارچە لە تۆست+زەلاتەی سەوز وەک کاهوو و تەماتە و گێزەر+چا و قاوە بەبێ شەکر.

ئێوارە:

-نیو کوپ لە گیراوەی تەماتە +پارچەیەک نانی برژاو+١٠٠گرام لە پەنیری بەدەر لە چەوری+کاهوو+کوپێک چا لەگەڵ قاوە، ئەگەر هاتوو هەستت بە برسێتی کرد لەنێوان ژەمەکاندا دەتوانیت شەمامەیەکی بچووک بخۆیت لەگەڵ ٥٠٠گرام لە گێزەر و چەن گەڵایەکی کاهوو .

- رۆژی سێیەم:

بەیانی:

- شەربەتی سندی سارد و شەربەتی لیمۆ و سەوزەکانی وەک بابونج و کامومیل+هێلکەیەکی سورەکراو+ پارچەیەک لە تۆست +زەلاتەی کاهوو و گێزەر و تەماتە.

نیوەرۆ:

_ شۆربای سەوزەی سروشتی گەرم و و پارچەیەک لە گۆشتی مریشک یان گۆشتی سوری مانگا برژاو یان کوڵاو بەرێژەی ١٠٠گرام+ ١٠٠گرام لە نان +زەلاتەی سەوزە+سێونک و سندییەک.

ئێوارە:

_ نیو کوپ لە شەربەتی کەرەوز و مۆز بە تێکەڵی+لەگەڵ رانێکی مریشک بە برژاوی بەبێ پێستەکەی+نان+دەتوانیت شەربەتی تەماتەو کەرەوز و هاراوەی مۆز و پارچەیەک لە کاڵەک و ٢٠٠گرام لە گێزەر و کاهووش بخۆیت.

رۆژی چوارەم:

هەموو بەرنامەی ژەمە خۆراکیەکانی رۆژی یەکەم دووبارە بکەرەوە.

رۆژی پێنجەم:
_ دەتوانیت سیستمی خۆراکی رۆژی دووەم و سێیەم دووبارە بکەیتەوە.
تێبینی_مەبەست لە چای سروشتی واتا چای نەعنا کە تەنها ئەوەی دەوێت بکرێتە ناوێکی گەرمەوە بخورێتەوە و هەروەها شۆربای سروشتی مەبەست لەو شۆربایانەیە وەک گێزەر و زەنجەفیلیان تێدایە .

سەرچاوە سروشتیەکانی کالیسۆم چییە؟

کالسیۆم یەکێکە لە مادده کانزا چالاکەکان بەوە ناسراوە گرنگیەکی گەورەی هەیە بۆ ئێسک و لاشەی مرۆڤ،بەڵام لاشەی مرۆڤ ناتوانێت کالسیۆم دروست بکات بۆیە پێویستە لەسەرچاوەیەکی دەرەکییەوە دەستی بکەوێت،ئەوەشی هەمووان لەسەرەتاوە بیستوومانە شیر و بەرهەمەکانی سەرچاوەی سەرەکین بۆ کالسیۆم بۆ ئەو کەسانەشی کە هەستیارییان هەیە بەرامبەر بەرهەمە شیرمەنییەکان یان حەزیان لە خواردنی بەرهەمەکانی شیرنییە خۆشبەختانە لە هەندێک سەرچاوەی سروشتی ترەوە دەتوانن کالسیۆمیان دەست بکەوێت :

•جەرجیر: رۆژانە خواردنەوەی کوپێک جەرجیر دەبێتە هۆی دەستکەوتنی بڕێکی باش لە کالسیۆم لەگەڵ ٥ یەکەی گەرمۆکە،زیادکردنی جەرجیر بۆ ناو زەڵاتە باشترین سەرچاوەیە بۆ دەستکەوتنی کالسیۆم .
•فاسۆلیای سپی: لە پێکهاتەیدا بڕێکی باش پرۆتین و ریشاڵە خۆراکیەکان و کالسیۆمی تێدایە.
•بادەم: سەرچاوەیەکی سەرەکی کالسیۆمە لەگەڵ ئەوەشدا چەوریەکی ناتێری بەسودە بۆ تەندروستی دڵ.
•برۆکلی: نیو کوپ لە برۆکلی یەکسانە بە ١٠٪ پێداویستی رۆژانە لە کالسیۆم،لەگەڵ ئەوەش لە پێکهاتەیدا ڤیتامین C و K هەیە کە دەبێتە هۆی پاراستنی مرۆڤ لە نەخۆشییەکانی شێرپەنجە.
•کەلەرم: لەکەلەرمدا رێژەیەکی بەرز کالسۆمی تێدایە ،دەتوانیت کەلەرم بۆ ناو زەڵاتە زیاد بکەیت بۆ دەستکەوتنی بڕێکی باش لە کالسیۆم .
•فول سۆیا: سەرچاوەیەکی سەرەکی زۆرباشە بۆ پرۆتین و ئۆمیگا-٣ و هەروەها کالسیۆم.
•سپێناخ:لە سودەکانی سەرچاوەیەکی زۆر باشی کالسیۆمە لەگەڵ هەریەکە لە مادده بەسودەکانی وەک ئاسن و ڤیتامین K و پۆتاسیۆم و زینک.
•هەنجیر:خواردنەوەی کوپێک شەربەتی هەنجیر رێژەی ١٢٪ کالسیۆم بۆ لەش زیاد دەکات جگە لەوەی بڕێکی باش ریشاڵە خۆراکییەکانی تێدایە.
•تۆفو Tofu : خواردنی دەبێتە هۆی زیادکردنی رێژەی ٥٠٪ ی کالسیۆم .
•ماسی سەلەمون: خواردنی ماسی سەلەمون لە بری ماسی تونە دەبێتە سەرچاوەیەکی سەرەکی بۆ دەستکەوتنی کالسیۆم.
•سمسم Sesame : رۆژانە ٣٠ گرام لە سمسم دەبێتە هۆی زیادکردنی لە ٢٥٪ کالسیۆم لە لاشەی مرۆڤدا .
•سردین:خواردنی ماسی سردین دەبێتە هۆی زیادبوونی توانای بیرکردنەوەی مرۆڤ،ئەمەش بەهۆی بوونی ئۆمیگا-٣ و ڤیتامین B و ئاسن و پۆتاسیۆم و هەروەها بوونی کالسیۆم .

سودەکانی مەلەکردن بۆ منداڵ

وەرزشی مەلەکردن بە گرنگترین وەرزش دادەنرێت بۆ لەش و لەهەمووی گرنگتر ئەوەیە ئەم وەرزشە لە تەمەنێکی زوویدا فێری منداڵ بکرێت باشترە وەک لەوەی لە گەورەبووندا فێر بکرێت چونکە بە ووتەی پسپۆرانی ئەم بوارە مەلەکردن چەندین گرنگی هەیە بۆ منداڵ لەوانە:
•دەبێتە هۆی بنیادنانی کەسێتی منداڵ .
•دەبێتە هۆی رەوینەوەی ترس لای منداڵ لە ئاو .

•دەبێتە هۆی زیادبوونی چالاکی جەستەییان.
•دەبێتە هۆی بەهێزکردنی دڵی منداڵ.
•چالاکی و سوڕی خوێنی منداڵ زیاد دەکات.
•دەبێتە هۆی باشترکردنی ژیانی ئەو منداڵانەی کە نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە لەرووی دەروونی و جەستەییەوە.
•دەبێتە هۆی باشترکردنی باری دەروونی منداڵی خاوەن پێداویستی تایبەت بەتایبەت ئەو منداڵانەی کە دوچاری گرفتی کەمی سەرنجدان بوونەتەوە لەگەڵ جوڵە.

بەکارهێنانی دایبی بەشێوەیەکی تەندروست

زۆربەی منداڵان بەهۆی بەکارهێنانی دایبیەوە تووشی هەوکردن و سوتانەوە دەبن کە ئەم کێشەیەش بەشێوەیەکی بڵاو لە نێوان منداڵاندا بلاودەبێتەوە بەهۆیەوە دەبێتە هۆی ئازارێکی زۆر بۆ منداڵەکە کە ئەمەش ئارامی لە منداڵەکە دەبڕێت ،بۆ ئەوەی بتوانیت چارەسەری ئەو گرفتەکە بکەیت و دایبی بەشێوەیەکی تەندروست بەکاربهێنیت و منداڵەکەت لە هەوکردن و سوتانەوە بەدووربێت ئەوا ئەم ڕێنماییانە جێبەجێ بکە:
•پاککردنەوەی ئەو شوێنانەی کە دایبیەکە دەیگرێتەوە بەبەکارهێنانی سابون و ئاو بەڵام ئاگاداربە سابونێکی بەهێز و دوور لە بۆنێکی زۆر بەهێز بەکارمەهێنە ،بەڵکو سابونێک بێت دەوڵەمەندبێت بە زەیت و کانزاکان بۆ پاراستنی پێستی منداڵەکە و تا بەشێوەیەکی تەندروست دووربێت لە وشکبوونی پێست باشترین جۆری سابونیش Cold Cream بۆ پێستی منداڵ یاخود ئەو سابونانەی لەلایەن پزیشکەوە ڕێگە پێدراوە .
•بەکارهێنانی خاولیەکی نەرم بۆ وشکردنەوەی ئەو شوێنانەی دایبیەکە دایدەپۆشێت .
•چەورکردنی جەستەی منداڵ بەکارهێنانی کرێم وەک کرێمی Barrier بۆ جیاکردنەوەی پێستی منداڵ لە دایبی کە ئەمەش پارێزگاری لەلاشەی منداڵ دەکات لە پیسبوون و میکرۆب و بەکتریا بەدووربێت.
•لەکاتی نەبوونی ئاودا دەتوانیت بەبەکارهێنانی کلینکسی پزیشکی شوێنی دایبیەکە پاکبکەیتەوە ئاگاداربە بەکارهێنانی کلینکسە ئاساییەکان (عادی)زیان بە پێستی منداڵەکە دەگەیەنێت چونکە ئەو کلینکسانە بڕێک لە کحول و بۆنیان تێدایە کە دەبێتە هۆی خوراندنی پێستی منداڵ بەمەش هەوکردن زیاد دەکات بۆیە دایکی ئازیز هەوڵ بدە کلینکسی پزیشکی تایبەت بەکاربهێنە بۆ پاککردنەوەی منداڵ .

چۆن لە بۆنی لەش ڕزگارت دەبێت؟

یەکێک لە کێشەکانی زۆربەمان بۆنی ناخۆشی لەشە بەتایبەتی بۆنی بن باڵ و قاچ، زۆرجار بەهۆیەوە خەڵک لێت بێزاردەبێت و نزیکت نابنەوە، پێویستە بزانرێت هۆکاری ئەو بۆنە ناخۆشە چییە و چۆن بنەبڕی بکەیت بۆ هەتا هەتایە.
هۆکارەکانی بۆنی ناخۆش بەتایبەتی بۆنی بن باڵ:
-حەمام نەکردن بۆماوەیەکی زۆر
-ئارەق کردنەوە
-نەخۆشی جگەر و شەکرە
-کەمی تووتیا
-کەمی مەگنیسیۆم
-کێشە لە کرداری هەرس و زیندەپاڵدا
-بایەخنەدان بە تەندرووستی پێست و پاکژ نەکردنەوەی

چارەسەری سرووشتی بۆ بۆنی ناخۆشی لەش:
-بەلایەنی کەم ڕۆژی یەک جار خۆت بشۆ چونکە مانەوەی ئارەق لەسەر پێست بۆن دروست دەکات.
-بەکارهێنانی سابوونی دژە بەکتریا بۆ ئەوەی بەکتریای سەر پێستت نەمێنێت و هەمووی بکوژێت، بەکتریا گاز بەرهەم دەهێنن و زۆرجار بۆنی پێستت ناخۆش دەکەن.
-جلەکانت زوو بگۆڕە بەتایبەتی جلی ژێرەوە چونکە پیس دەبن و بۆنیان ناخۆش دەبێت، عەتر و سپرا و بۆدرەی تایبەت بەکاربهێنە بۆئەوەی بۆنت خۆش بێت.
-خواردنی توون دەبێتە هۆی ئارەق کردنەوە، بۆنی پیاز و سیر زۆر ناخۆشە و کەسە نزیکەکانت بێزاردەکات، هەوڵ بدە لەو خواردنانە دووربکەویتەوە کە بۆنی ناخۆشە.
-سۆدە بەکاربهێنە بۆ ئەو شوێنەی کە بۆنی هەیە، هەموو بەکتریاکان لەناودەبات و بۆنی ناخۆش ناهێڵێت.

چارەسەرێکی سروستی بۆ نەخۆشی شەکرە

توێژینەوەیەکی نوێ دەریدەخات کە ڕۆیشتن بە پێی و سواربوونی پاسکیل هۆکارێکە بۆ کەمبوونەوەی ئەگەری تووشبوونی مرۆڤ بەنەخۆشی شەکرە .
ئەو توێژینەوەیە کە لە بەریتانیا ئەنجامدرا و نزیکەی ۲۰۰۰۰کرێکاری بەریتانی گرتەوە ،توێژەران تێبینی ئەوەیان کرد ئەو کرێکارانەی بەپێ دەڕۆن بۆ شوێنی کارەکەیان کەمتر ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی شەکرە لێ دەکرێت بەڕێژەی لە ٤٠٪ و وەهەروەها بەڕێژەی ۲۰٪ ئەگەری تووشبوونیان بە قەڵەوی لێ دەکرێت و بەڕێژەی لە ۱۷٪ تووشی نەخۆشی پەستانی خوێن(زەخت) دەبنەوە و لەهەمانکاتدا ئەو توێژینەوەیە دەریشی خست ئەوانەی بە پاسکیل دەڕۆن بۆ شوێنی کارەکەیان ئەم ڕێژەیە بەڕێژەی نیوە کەمتر دەبێتەوە بەجۆرێک تێکڕایی تووشبوونیان بەنەخۆشی شەکرە کەمتر دەبێتەوە و تووشبوونیان بە قەڵەوی بەڕێژەی لە ۲۷٪.
ئەم ژمارانە مەبەستی لێی چیە؟لەو ۲۰۰۰۰هەزارەی کە توێژینەوەکە دەیانیگرتەوە دەرکەوتووە ١٤٠٠٠هەزاریان ئۆتۆمبێل بەکاردەهێنن بۆ چوونیان بۆ شوێنی کارەکەیان و لەجیاتی ئەوەی بەپێ بڕۆن یان بە پاسکیل و هەروەها ١٥٦کەسیان بەلایەنی کەمەوە تووشی نەخۆشی شەکرە نەبوون و ٤٣٧ کەسیان تووشی قەڵەوی نەبوون و ۳۲۸کەسیان بەدەست بەرزی پەستانی خوێنەوە ناناڵێنن .

کەمی هۆرمۆن هۆکاری نەخۆشی (پارکنسۆن)ە!

دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی (تیستۆستیرۆن) لەلەشی مرۆڤدا دەبێتە هۆی توشبونی نیشانەکانی نەخۆشی (پارکنسۆن) کەبە(ڕاتەکاندن) ناسراوە بەتایبەت لای پیرەکان.
لەوبارەیەوە پزیشکانی ناوەندی پزیشکی زانکۆی (ڕاش) لەئەمریکا ڕایانگەیاند لەدوای ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر مشک دەرکەوتوە کەئاستی هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن لای نێرەکانی دابەزیوە. دەزانرێ کەئەو هۆرمۆنە لەتەمەنی ۲٥ ساڵیدا زۆرتر دەبێ و دواتر بەڕێژەی (۱٪) ساڵانە کەم دەکات، ئەو دابەزینەش ئەگەر بەشێوەیەکی لەناکاوبێت دەبێتە هۆی ماندووبون و ئەوکاتە نەخۆشەکە توشی ڕاتەکان (پارکنسۆن) دەبێت. بەڵام لەدوای تاقیکردنەوەکان لەسەر مشک دەرکەوتوە کەئەگەر ڤاکسینی (٤ هەزار دیهدرۆتیستۆستیرۆن) دەبێتە هۆی گەشەکردنی نەخۆشییەکە.
زانایانیش پێیان وایە بەردەوامبون لەسەر ئەو بوارە دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی تایبەتمەندییەکی پزیشکی بۆ چارەسەری نەخۆشییەکە بەشێوەیەکی چالاکتر.

چۆن کێشەکانی پێست لە هاویندا چارەسەر دەکەیت

بێگومان لە وەرزی هاویندا هەندێک کەس کێشەی پێستیان دەبێت، ئەوانەش بریتین لە زیبکە و سووربوونەوە وچەندین

کێشەی تر، بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشانە پێویستە کۆمەڵێک کار بکەیت بۆئەوەی پێستێکی زۆر جوانت هەبێت لەم وەرزەدا، ئەوانیش بریتین لە:

-دەبێت ئەو شوێنانە بخرێتە بەردەم خۆر و هەوای بەر بکەوێت،چونکە دەرچەی ئارەق بەهۆی ئەو زیبکە و پیسییانەوە گیراون و هەوای پاک خاوێنیان دەکاتەوە.

-هەندێک خواردن و دەرمان هەیە تووشی حەساسیەتت دەکات و لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت، پێویستە بزانیت ئەو خواردن و دەرمانانە چین بۆئەوەی دوورکەویتەوە لێیان و تووشی زیبکە و نەخۆشی پێستت نەکەن.

-رۆژانە دەستت بشۆ و پاک و خاوێن بە، چونکە پاک و خاوێنی دەبێتە هۆی نەهێشتنی زیپکە و سووربوونەوە.

-خۆت بپارێزە لەو جۆرە نەخۆشییانەی کە تووشی سووربوونەوەی پێست و ئاوسان و زیپکەت دەکات، پێویستە خۆت بپارێزیت لەو جۆرە نەخۆشییانە و بەتایبەتی نەخۆشییەکانی زنی ژنان کە زۆرجار کێشەی پێستان بۆ درووست دەکات.

-بۆ دوورکەوتنەوە لە حەساسییەت دەرمان بەکاربهێن وەکو دژە هیستامین کە دەبێتە هۆی نەهێشتنی حەساسیەت.

-جلی تەسک و زبر لەبەرمەکە، چونکە زیبکەکان زیاتر دەکات و چارەسەری ئەو زیبکانە خاودەکاتەوە و ناهێڵێت چارەسەر بکرێن.

شیردان بە کۆرپەکەت
لە شیرپەنجەی مەمک دوورت دەخاتەوە

شارەزایانی نەخۆشیە شیرپەنجەییەکان بەتایبەت شارەزایانی تایبەتمەند لەبواری شیرپەنجەی مەمک Mammolog لە میانەی چاودێرکردنی ئەو دایکانەی کە شیردەرن بۆیان دەرکەوت کە دایکانی شیردەر کەمتر تووشی نەخۆشی شیرپەنجەی مەمک دەبنەوە.

ئەو توێژەرانە راشیان گەیاند :ئەو منداڵانەی کە مەمکی دایکیان دەمژن لە میانی شیرخواردنیان بەبێ ئاگا سودێکی نێجگار گرنگ کە ئەویش تووشنەبوونە بە شیرپەنجەی مەمک بە دایکانیان دەبەخشن.

د.فادیم ئیسکین شارەزا لە شیرپەنجەی مەمک رایگەیاند:ئەو ژنانەی کە شیر بە کۆرپەکانیان دەدەن هیچ گرفتێکیان لە غودەی سنگیان نیە ،بەڵکو بەپێچەوانەوە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی شیرپەنجەی مەمک کەمترە لەو دایکانەی کە شیری مەمکی خۆیان نادەن بە کۆرپەکانیان .

لە لایەکی تریشەوە توێژەران راشیان گەیاند ئەو منداڵانەی کە شیری مەمکی دایکیان دەخۆن کەمتر دووچاری نەخۆشی هەستیاری (حەساسیەت) دەبنەوە و کەمتریش دووچاری گرفتی هەزمکردن دەبنەوە.

چەند رێنماییەکی پزیشکی خێرا

بۆ ئەوەی هەمیشە تەندروستیەکی باشت هەبێت و پێویست بە پزیشک نەبێت بۆ چارەسەر ئەوە ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکە بۆ ئەوەی هەمیشە تەندروست باش بیت وەک وتراوە خۆ پاراستن لە چارەسەرکردن باشترە:

•خواردنەوەکان بەگەرمی مەخۆ: هەوڵ بدە هیچ خواردنەوەیەک وەک چا و قاوە بەگەرمی نەخۆیت ،چونکە مەترسی توشبون بەشێرپەنجەی ناو دەم و هەڵئاوسانی بۆریچکەی خۆراک زیاد دەکات ،بۆیە رێگە بدە کەمێک ساردبێتەوە پاشان بیخۆرەوە .

•جوینی سەوزەوات بەباشی : ئەگەر سەوزەوات وەک (کەلەرم و قەرنابیت و بروکلی) بە باشی بجویت ئەوا دەبێتە هۆی زیادبوونی ئاستی ماددە کیمیاییەکان بۆ رووبەرووبونەوەی شێرپەنجە .

•رۆیشتن بەپێ : رۆیشتن بەپێ رۆژانە بۆ ماوەی ٣٠ دەقیقە یاخو یەک کاتژمێر مەترسی توشبوون بە شێرپەنجە بەرێژەی ١٨٪ کەمدەکاتەوە ،هەروەها هاوکاری دابەزاندنی کێش دەدات دەبێتە هۆی ئەوەی لە ماوەی ساڵێکدا ٣ کیلۆ

کێشت دابەزێت و شێوەیەکی رێک وجوان دەبەخشێتە جەستە .
•خواردنی بادەم بەرادەیەکی باش : خواردنی بادەم لە نێوان ژەمە خۆراکیە سەرەکیەکاندا دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە برسێتی نەکەیت ،هەروەها کانزا دەوڵەمەندەکانی تێدایە کە لاشەی مرۆڤ پێویستیەتی .
•زیادکردنی دارچینی بۆ قاوە :زیادکردنی کەوچێک دارچینی بۆ کوپێک قاوە رۆژانە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا،وەیارمەتی جەستە دەدات بۆ بەکارهێنانی ئەنسولینی بەشێوەیەکی کارا .
•بەکارهێنانی بنێشت لە دوای ژەمەکان :زانایان رادەگەیەنن جوینی بنێشت کە شەکری تێدانەبوو لە دوای ژەمە خواردنەکان بۆ ماوەی ٣٠ دەقیقە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی کاریگەری ترشی لە ناو گەدە .
•خواردنی بەشە خواردنی سەوزە و میوە:خواردنی سەوزە و میوە بەرێژەی ٣ بەشی رۆژانە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسی توشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ بەرێژەی لە ٧٠٪ .
•بەکارهێنانی هەنگوین لەبری شەکر :ئەگەر بتوانیت لە بری شەکر بۆ ناو چا یان شیر هەنگوین بەکاربهێنیت ،ئەوا دەبێتە هۆی بەهێزبوونی بەرگری و روبەروبونەوەی بەکتریا .
•هەڵبژاردنی چاویلکەی بەرخۆر : پێویستە چاویلکەیەکی بەرخۆر بەکاربهێنیت کە پارێزگاری لە چاو بکات لە تیشکی خۆر و سەرو بەنەفسجی ،ئەمەش لە پێناو پارێزگاریکردنی چاو لە لێڵبوونی چاو یاخود کوێربوون لە پیریدا .
•خواردنەوەی چای سەوز: توێژەروان ئامۆژگاریمان دەکەن رۆژانە کوپێک چای سەوز بخۆینەوە لەبەرئەوەی رێگری لە تێکشاندنی خانەکان دەکات،مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە کەمدەکاتەوە.
•خواردنی ماسی هەفتەی جارێک:زۆربەی توێژینەوەکان تەئکید لەوە دەکەنەوە خواردنی ماسی هەفتەی جارێک دەبێتە هۆی یارمەتی و هاوسەنگی مادده کیمیاویەکانی مێشک،لەگەڵ ئەوەشدا ماسی بەسودە بۆ دڵ و تەندروستی.
•خەوتن بە شێوەیەکی تەندروست:شەوانە پێش خەوتن سێوێک بخۆ بۆ نەمانی ئارەقکردنەوە و خەوتن بەشێوەیەکی تەندروست ،خەوتن بەشێوەیەکی باش رێگری لە پیربوون دەکات و پارێزگاری لە جوانی روخسار دەکات .
•رۆژانە دوو پارچە شکۆلاتە بخۆ:توێژەروان تەئکید لەوە دەکەنەوە دوورکەوتنەوە لە خواردنی شکۆلاتە دەبێتە هۆی کەمبونی خوێن ،خواردنی دەبێتە هۆی باشکردنی مەزاجی کەسەکە.
•هەڵنەگرتنی شتومەکی قورس: پزیشکەکان هەمیشە تەئکید لەوە دەکەنەوە هەڵگرتنی شتومەکی قورس دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە بڕبڕەی پشت .

ددان شتن لە زەهایمەر دەتپارێزێت

دەرئەنجامی نوێترین توێژینەوە ئاشکرای کرد کە ددان شتن رۆژانە جگە لەوەی دەبێتە هۆی سپی هێشتنەوەی ددان و دروست نەبوونی کلۆر لەگەڵ ئەوەشدا مرۆڤ لە تووشبوونی بە نەخۆشی زەهایمەر دەپارێزێت .
سەلمێندراش ئەو بەکتریایەی کە بەرپرسە لە مێشکی مرۆڤ بە تووشبوونی بە نەخۆشی زەهایمەر (لەبیرچوونەوە) هۆکارەکەی هەمان بەکتریایە کە دەبێتە هۆی تووشبوونی دام و ددان بە کلۆر و کلس.
پرۆفیسۆر ستیون کرین لە زانکۆی لانکشایر لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا رایگەیاند:گرنگە بەشێوەیەکی رێکخراو ددانمان بشۆین و زوو زوو سەردانی پزیشکی ددان بکەین بۆ چارەسەری هەر جۆرە هەوکردنێکی پوک و دەم و ددان،بۆیە ئەم توێژینەوەیە سەلماندی کە بوونی بەکتریاری جۆری porphyromonas gingivalisهۆکاری سەرەکیە بۆ تووشبوونی ١٠ئەخۆش بە نەخۆشی هەوکردنی پووک و کلسی ددانەکان هەر ئەم هۆکارەش بوەتە هۆی تووشبوونیان بە نەخۆشی زەهایمەر ،چونکە ئەم بەکتریایە دەبێتە هۆی مردنی خانەکانی مێشک و لەبیرچوونەوەی یادەوەری و نەبوونی بیر و هۆش .

نابێت دەست لە سەری منداڵی تازە لەدایک بوو بدرێت

زۆرینەی هاوڵاتیان پرسیاری ئەوە دەکەن بۆچی نابێت دەست لە سەری منداڵی تازە لەدایک بوو بدرێت ،بەڵام تاوەکو ئێستا لای زۆرینەیان وەلامێکی تەندروست بۆ ئەو کارە نیە و پزیشکانی پسپۆری منالانیش رایدەگەیێنن نابێت تا تەمەنی ١٥ مانگی دەست لەسەری منداڵ بەشێوەیەکی توند بنرێت.

پزیشکان لەمبارەیەوە ئامۆژگاری هاوڵاتیان و کەسوکاری منداڵی تازە لەدایک بوو دەکەن کە دەست لە سەری منداڵی تازە لەدایک بوو نەدەن هۆکارەکەشیان بۆ ئەوە گەراندەوە پێنەگەیشتنی ئیسکەکانی کاسەی سەری منداڵ لەو کاتەدا و هەروەها هەرجۆرە پەستانێک بۆ سەر سەری منداڵ زیان بە مێشکی ئەو منداڵە دەگەیێنێت.بۆ پێگەیشتنی ئێسکی کاسەی سەری منداڵ پزیشکان رایدەگەیێنن ئەو ئێسکە پێویستی بە ١٥ مانگە تاوەکو بتوانێت بەتەواوەتی پێ بگات و گەشە بکات و لەمەترسی دوور بکەوێتەوە.

قەڵەوی باوک کاریگەری لەسەر منداڵ دەبێت

بەپێی ئەو توێژینەوە پزیشکیە نوێیانەی ئەنجامدراوە پێویستە باوکان کۆتایی بەقەڵەوییان بهێنن،لەبەر ئەوەی هۆکاری هاوبەش هەیە بۆ گواستنەوەی ژمارەیەک نەخۆشی بە پێی تێپەربوونی کات ،

پزیشکان داوا لە باوکان دەکەن ئەوانەی کە بەدەست قەڵەوییەوە دەناڵێن لە ئێستا کاتی ئەوەیە کۆتایی بە قەڵەوییان بهێنن لەبەرئەوەی توێژینەوەکان تەئکید لەوە دەکەنەوە کە قەڵەوی باوکان کاریگەری دەبێت لە سەر منداڵەکانیان یەکێک لە هۆکارە سلبییەکانیش کە تووشی ئەوەکانیان دەبێت نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرەیە.بۆ ئەوەی بتوانێت کۆتایی بەقەڵەوەی بهێنیت چی بکرێت باشە؟

لە نوێترین توێژینەوەی پزیشکیدا کە لە سەر ئەو مشکانەی کە باوانەکانیان بەدەست قەوڵەوییەوە ناڵاندویانە ئەنجامدراوە کە هیچ نیشانەیەکی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەیان تێدا بەدی نەکراوە دەرکەوتووە ئەو مشکانە هەڵگری ئەو نەخۆشییانەبوون کە لە باوانیاندا هەبووە وەک قەڵەوی و نەخۆشی شەکرە و کێشەکانی راچەنین،توێژەرەوان تەئکید لەوە دەکەونەوە سروشتی سیستەمی خۆراکی باوک و دابەشکردنی چەوری لە لاشەدا و کاتی پەرین رۆڵێکی گرنگیان هەیە لە داهاتووی تەندروستی منداڵ و زیاتر مەترسی تووشبوون بە قەڵەوی و نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات

پزیشکان ئامۆژگاری باوکان دەکەن بە :-

•گرنگیدان باوکان بە کاتی پەرین.

•دوورکەوتنەوە لە قەڵەوی و وازهێنان لە چەوری لەکاتێکدا بتەوێت منداڵتان ببێت چونکە لەو کاتەدا منداڵ زیاتر مەترسی تووشبوونی نەخۆشییەکانی لێدەکرێت .

خۆدانە بەر تیشکی خۆر تەمەن درێژ دەکات

ئەنجامی نوێترین توێژینەوەی زانستی ئاشکرای دەکات کە خۆدانە بەرتیشکی خۆر دەبێتە هۆی پاراستنی مرۆڤ لە تووشبوونی بە شێرپەنجەی پێست و هەروەها دەبێتە هۆی تەمەن درێژی.

ئەنجامی توێژینەوەیەک کە زانکۆی ئەدەنبەرەی سکۆتلاندا پێی هەستاوە دەریدەخات خۆدانە بەرتیشکی خۆر یارمەتیدەرە لە کەمبوونەوەی رێژەی پەستانی خوێ، و کەمبوونەوەی رێژەی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی لێدانی دڵ و جەڵتەی دەماغ لەگەڵ هەموو ئەم سوودانەشدا دەبێتە هۆی تەمەن درێژی.

توێژینەوەکە ئاشکراشی دەکات کە تیشکی سەروینەوشەیی کە لە تیشکی خۆردا هەیە یارمەتیدەرە لە کەمبوونەوەی پەستانی خوێن و بوونی ڤیتامین D لە تیشکی خۆردا سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ تەندروستی مرۆڤ .

نەخۆشی هەوکردنی جگەر چیە ؟

هەوکردنی جگەر، کە هەندێک کات «هەوکردنی جگەری ڤایرۆسیی»شی پێدەوترێت، بەپێی راپۆرتەکانی رێکخراوی تەندروستی جیهانی لەئێستادا، یەکێکە لە نەخۆشییە مەترسیدارەکان، هەربۆیەش لەلایەن ئەو رێکخراوەوە رۆژی ۲۸ی تەموزی هەموو ساڵێک وەک رۆژی بەرەنگاربونەوەی هەوکردنی جگەر دیاریکراوە.

نەخۆشی (هەوکردنی جگەر) لە چوار جۆر و ئاست پێکدێت کە بریتین لە ئاستەکانی A و B و C و Eکە لەرێگەی ڤایرۆسی نەخۆشییەکەوە مرۆڤ توشی هەوکردنێکی توند دەبێت لە جگەریدا تا دەگاتە ئاستی پوکانەوەی جگەر و توشبوون بە شێرپەنجە، کە دواتر گیان لەدەستدانی مرۆڤەکەی لێدەکەوێتەوە.

ئەم نەخۆشیە، نەخۆشیەکی گوازراوەیەو لەرێگەی خوێن و شلەمەنییەکانی لاشەی کەس توشبووەوە بۆ کەسانی تر دەگوازرێتەوە.

کەسی توشبوو بەو نەخۆشییە ئەگەری چاکبوونەوەی زۆر کەمە بەتایبەت ئەگەر ئەو کەسەی توشی دەبێت لەقۆناغێکی درەنگ تردا بەنەخۆشییەکەی بزانێت چونکە نەخۆشییەکە وەکو نەخۆشییە درێژخایەنەکان بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە.

بەپێی راپۆرتە پزیشکییەکانی رێکخراوی تەندروستی جیهانی لەئێستادا نەخۆشی (هەوکردنی جگەر) بەمەترسییەکی گەورە لەسەر تەندروستی مرۆڤایەتی هەژمار دەکرێت، بەوپێیەی لەئێستادا نزیکەی نیو ملیار هاوڵاتی لە سەرانسەری جیهاندا گیرۆدەی ئەو نەخۆشییەن و سەرەرای ئەوەش ساڵانە ملیۆنان کەس بەهەمان هۆکار گیان لەدەست دەدەن.

پسپۆران و شارەزایانی ئەو بوارە ئامۆژگاریمان دەکەن کە بۆ خۆپاراستن لەم نەخۆشییە واباشترە پێکوتەی دژ بە نەخۆشییەکە بەکاربهێنرێت و جگەلەوەش خۆپارێزی بکەین لە بەکارنەهێنانی دەرزی و سرنجی بەکارهاتووی کەسانی دیکە و بەرنەکەوتنی خوێن، چونکە نەخۆشییەکە لەرێگەی خوێن و هەر شلەمەنییەکی دیکەی لەشی مرۆڤەوە دەگوازرێتەوە.

چارەسەری سوتان بە ئاسانی

مرۆڤ هەموو کات ئامادەیە بۆ ئەوەی تووشی رووداوی نەخوازراو بێت و لەوانەش سوتان یەکێکە لەو رووداوانەی زۆرتر تووشی مرۆڤ دەبێت،ئەمەش دەبێتە هۆی سوتانی پێست بە قەبارەی جیاواز بۆ ئەوەی لە دوای سوتانەوە بە شێوەیەکی خێرا بتوانیت چارەسەری سوتان بکەیت ئەوا ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکە:-

١-لەدوای سوتان راستەوخۆ سپێنەی هێلکە بدە لە شوێنی سوتانەکە

٢-کوپێک شەربەتی پرتەقاڵی سارد بخۆرەوە..

٣-ئەو جێگانەی سوتاون هەنگوینی لێبدە لەبەرئەوەی هەنگوین یارمەتی هێورکردنەوە و رێگری سوتانەوە دەکات.

٤-بۆ فێنکردنەوە و هێورکردنەوەی سوتانەوەکە پارچەیەک شوتی یان کاڵەک بخەرە سەر شوێنی سوتانەکە

٥-ئارد باشترین چارەسەرە بۆ سوتان

بۆن کاریگەری لەسەر منداڵی شیرەخۆر دەکات

بەکارهێنانی ئەو بۆنانەی کە بۆ نێکی زۆر و بەهێزیان هەیە کاریگەری دەکاتە سەر منداڵی شیرەخۆر،

گابی ئەندرێس لە رابیتەی نەخۆشییەکانی منداڵان (IG-kikra) لە شاری تریر لە خۆرئاوای ئەڵمانیا رایدەگەیەنێت پێویستە لەسەر دایکان لەماوەی پێدانی شیر بە منداڵەکانیان دووربکەونەوە لەبەرکارهێنانی سەرجەم ئەو بۆنانەی بەکاری دەهێنێت،

گابی ئاماژەش بەوەش دەکات لەکاتی بەکارهێنانی بۆن لە ژیانی رۆژانەدا بۆ خەونێکی ئارام بە بەکارهێنانی بۆن لەکاتی دووگیان بووندا کارێکی ئاساییە ،بەڵام ئەوەش بەمەرجێک بۆنێکی خۆش و گونجاو بێت ،بەڵام بەکارهێنانی بۆن لەدوای لەدایکبوونی منداڵ پێویستە دایکان لەبەکارهێنانی بۆنی خۆش دووربکەونەوە.

٣ فریاکەوتنی سەرەتای بۆ وەستانی خوێن بەربوون

ئەگەر کاتێک تووشی رووداوێک بوویت یاخود رووداوێکت بینی و کەسێک تووشی خوێن بەربوون بووە ئەگەر خوێن بەربوونەکەی کەمبوو یان تووشی خوێن بەربوونێکی زۆربوو(نەزیف) بوو ئەو کاتە چی دەکەیت ؟

لەم بابەتەدا ٣ هەنگاوی سەرەتایی و کاریگەر باسدەکەین کە سودێکی گەورەی هەیە بۆ وەستاندنی خوێن :-

١.هەوڵ بدە ئاردی گەنم یاخود برنج یان هەر جۆرە ئاردێک بێت بخەرە سەر شوێنی برینەکە کە ئەمەش دەبێتە هۆی وەستاندنی خوێنەکە.

٢.هاڕاوەی قاوە یان قاوە بخەرە سەر شوێنی برینەکە دەبێتە هۆی وەستانی خوێن .

٣.سرکەی سروشتی کە بەئاو رێژەکەی کەمکراوەتەوە بیخەرە سەر جێگەی برینەکە تاوەکو خوێنەکە بوەستێتەوە.

کیسە چا هەرزانەکان زیانی هەیە

ژمارەیەک لەتوێژەرانی سەر بەزانکۆی (دێربی) بریتانی رایانگەیاندوە کەخواردنەوەی چا لەو جۆرانەی کەهەرزانن راستە بڕێک پارەت بۆ دەگێڕێتەوە بەڵام لەبەرامبەردا توشی چەندین نەخۆشیت دەکات.

ئەم زانیارییانەش لەسەر بنەمای توێژینەوەیەکی نوێ دانراوە کەژمارەیەک لەزانایانی ئەو زانکۆیانە کردوویانە و رایانگەیاندوە کەئەو کیسانە رێژەیەکی زۆر بەرزی مادەی (فلۆرید)ی تێدایە کەزیان بەددان و ئێسک و ماسولکەکان دەگەیەنێت. ئەو تیمە رایانگەیاندوە کەمادەی فلۆرید یەکێکە لەبنەما سەرەکییەکانی تەندروستی ئێسک، بەڵام ئەگەر رۆژانە (٤ میلیگرام)ی لێ بەدەست بهێنیت دەبێتە هۆی ئازار و گرفت لەماسولکەکان و جومگەکاندا، هاوکات لەسەر ئاستی درێژخایەنیش مرۆڤ توشی چەندین نەخۆشی دەکات لەددانەکانیدا.

بە گۆرەوییەوە بخەوە

بێگومان کەس حەزناکات هەموو شەو بەخەبەر بێت و نەخەوێت، کەس حەزناکات کەم بخەوێت و بەیانی بە خەواڵوویی بچێت بۆ کار و نەتوانێت پشوو بدات، بۆئەوەی شەوانە بتوانیت پشوو بدەیت و زۆرباش بخەویت پێویستە کۆمەڵێک شت هەیە بیانکەیت تا ئاسوودە بیت و خەوت لێبکەوێت، ئەوانیش بریتین لە:

-جەمامێک بکە، بەپێی توێژینەوەکان حەمامی گەرم دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرما، لەکاتی خەودا پلەی گەرمیت دادەبەزێت، ئەو بەرزبوونەوە و نزم بوونەوەیەی پلەی گەرمی وادەکات پشوو بدەیت و باش بخەویت.

-گڵۆپەکان بکوژێنەرەوە، توێژینەکان دەرین خستووە کە لەش لە شەودا هۆرمۆنی میلاتۆنین دەردەدات، ئەو هۆرمۆنە لە تاریکیدا دەردەدرێت و بەڕووناکی کەم دەبێتەوە، بۆیە تاریکی وادەکات میلاتۆنین زۆربێت و بچیتە خەوێکی قووڵەوە.

-هەموو شتەکان ڕێکبخە بۆئەوەی مێشکت و جەستەت هەست بەوە بکەن کە کاتی خەوە و هیچ نەماوە بیکەیت و خاوببنەوە و خەوت لێبکەوێت.

-هەموو ئامێرێکی ئەلیکترۆنی بکوژێنەرەوە بەتایبەتی کۆمپیوتەر و تەلەفزیۆن بۆئەوەی خەوت نەزڕێنێت.

-گۆرەوی لەپێبکە، هەندێک جار و بەتایبەتی لە زستاندا هەست بە سەرمای پێکانت دەکەیت و خەوت لێناکەوێت، بۆیە گۆرەوی لەپێبکە بۆئەوەی گەرم ببیتەوە و خەبەرت نەبێتەوە.

-پێش خەوتن خواردن و خواردنەوە کحوولییەکان مەخۆ چونکە هۆی تێکچوونی سووڕی خەو و گەدەت و ئەندامەکانی جەستە ناچالاک دەکەن و هەست بە نائارامی و ترشان دەکەیت.

لەهاویندا بەم شێوازانە ڕاهێنانە وەرزشیەکان ئەنجام بدە

سەرەڕای گەرمای هاوین پێویستە ڕاهێنان بکەیت و بەچالاکی بمێنیتەوە و خۆت بگونجێنیت لەگەڵ کەش و هەوادا ئەگینا جەستەت ناتەندرووست دەبێت و ناچالاک دەبیت، بۆیە پێویستە کۆمەڵێک چالاکی بەئەنجام بگەیەنیت کە بریتین لە:

-بەیانیان وەرزش بکە بەتایبەتی لە کاتێکدا کە فێنکە بۆئەوەی بەیانیان چالاک بیت و زوو بەخەبەر بیت.

-پێویستە هەفتانە بچیت بۆ سەنتەرەکانی لەشرێکی و وەرزش بکەیت، دەبێت هەوڵ بدەیت زۆرترین وەرزش بکەیت بۆ ئەوەی لەشت بەرگەی گەرما بگرێت.

-یاری تێنس بکە بەتایبەتی لە هۆڵی داخراودا بۆئەوەی لە گەرمادا تێکرای سدرنجدانت زۆرباش بێت و بەهێزبیت.

-لەکەنار دەریادا ڕابکە یان لەگەڵ ڕاکردنی ماوە درێژدا خۆت فێنک بکەرەوە و ئاو بکە بە لەشتدا بۆئەوەی هەست بەگەرما نەکەیت و نەبووریێتەوە، یان دەتوانیت لە ناو مەلەوانگەدا ڕاهێنان بکەیت بۆئەوەی گەرمات نەبێت و تەندرووست بیت.

-مەلە بکە، چەندین جار لە مانگێکدا بچۆ بۆ مەلەوانگە و بۆماوەیەکی باش مەلە بکە، هەموو جۆرە وەرزشێک بکە وەکو پاسکیل لێخوڕین و تۆپی پێ بۆئەوەی لەشت باش و تەندرووست بێت.

-بەپێ برۆ و پیاسە بکە، دەتوانیت بچیت بۆ بازاڕ و پیاسە بکەیت هەتا هیلاک بیبت و شەو پشوو بدە هەتا بۆ ڕۆژێکی تر بتوانیت ڕاهێنانەکان بکەیت بەبێ ئەوەی تووشی ڕەقبوونی ماسولکە ببیت.

هۆکارەکانی ژانی شان و مل

- دانیشتنی هەڵە بۆ ماوەیەکی زۆر .
- سەعیکردن و خوێندنەوە یاخود بەکارهێنانی ئامێری کۆمپیوتەر .
- بوونی سەیری بەرز و نەشیاو بۆ مل و شان و هەروەها سەرینی ڕەق.
- بەکارهێنانی ئامێری تەلەفۆنی ماڵان و مۆبایل بۆ ماوەیەکی زۆر .
- ڕووداوە لەناکاوەکانی هاتوچۆ هۆکارێکە بۆ تووشبوون بە ئازاری مل لەکاتێکدا شۆفێرێک لەدواوە دەکێشێت بە ئۆتۆمبیلی شۆفێرێکی تردا ئەو بارە دروست دەکات.
- هەڵگرتنی شتی زۆر قورس دەبێتە هۆی دروستبوونی ئازاری مل ،چونکە مل لە ١٥٪ی کێشی جەستەی هەڵگرتووە کەسەرە.
- شۆفێریکردن بۆ ماوەیەکی زۆر و ئەنجامنەدانی وەرزشی بەپێ ڕۆیشتن.
- چوونە ناو تەمەنەوە بەتایبەت دوای ٥٠ساڵی مرۆڤ بەشێوەیەکی ئاسایی دوچاری ئازاری مل دەبێتەوە.
- ڕانەگرتنی سەر لەکاتی دانیشتندا بەشێوەیەکی ستونی تەواو واتا نابێت لار بکرێتەوە.

چەند هۆکارێک ئازاری پشت دروست دەکەن

بەگوێرەی هەواڵێکی ڕۆژنامەی میللیەتی تورکی، پێدەچێت ئازاری پشت هۆکارەکەی تەنها دانیشتن لەسەر کورسی نەبێت لەناو ئۆفیسدا، بەڵکو چەندین هۆکاری دیکەش هەن ، کە دەبنە هۆی دروستکردنی ئازار لەپشتدا، لەوانە:-

١- کۆمپیوتەر:

بەوتەی شارەزایان، زۆرترین فاکتەر کە زیان بەپشت دەگەیەنێت دانیشتنە لەسەر کۆمپیوتەر بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک، بۆیە دوای ئەوەی یەک کاتژمێر دادەنیشن لەسەر کۆمپیوتەر، پێویستە بۆ ماوەی ٢ خولەک هەستن و هاتوچۆ بکەن.

٢- پێڵاوی پاژنە بەرز:

پێدەچێت خانمان هەرگیز نەتوانن واز لە پێڵاوی پاژنەبەرز بهێنن، بەڵام پێڵاوی بەرز هۆکارێکی سەرەکییە بۆ تووشبوون بەئازاری پشت و ئەژنۆ، لەهەمان کاتدا پێڵاوی ڕێک واتە (فلات)یش هۆکارێکە بۆ تێکچوونی ڕێکردن، بۆیە باشتروایە ئەو پێڵاوانە هەڵبژێرن کە پاژنەیەکی مامناوەندیان هەیە.

٣- ستیان:

یەکێک لەهۆکارە سەرەکییەکانی ئافرەت بەتووشبوونیان بەئازاری پشت، هەڵبژاردنو لەبەرکردنی ستیانی هەڵەیە، ستیانی هەڵە هۆکارێکە بۆ ئازاری سەرو مل و پشت.

٤- مۆبایلی زیرەک:

بەکارهێنانی مۆبایل بۆ ماوەیەکی درێژو دانانی لاپتۆپ لەسەر ڕان بەتایبەتی لەشەواندا، هۆکارێکی سەرەکییە بۆ توشبوون بەئازاری پشت.

٥- قورسایی :

زۆربەی زانایانی پزیشکی تەئکید لەوە دەکەنەوە کە پێویستە مرۆڤ ئاگاداری ماسولکەکانی پشتی بێت ، لەو کاتەی کە تەنێکی قورس هەڵدەگرێت .

٦- رازانەوەو خەوتن :

خەوتنی زۆر و ماوە درێژ یەکێکە لەو هۆکارانەی کە ئازاری پشت دروست دەکات ، بۆیە پێویستە ئاگاداری شێوازو چۆنیەتی رازانەوەی خەوتن لەسەر پیشت بین و دەبێت ماوە ماوە جێگەی خۆمان لە سەر پشت بۆ تەنیشتی راست و چەپ بگوازینەوە .

وەرزش ئاستی خوێندن لای منداڵان بەرزدەکاتەوە

لێکۆڵینەوەیەکی تازەی زانستی دەریخستووە ، کە ئەو منداڵانەی پێش ١٠ خولەک لە دەستپێشانکردنی کاری ئەکادیمی خۆیان راهێنانی وەرزشی ئەنجام دەدەن ، ئەوا زیاتر دەتوانن سەرکەوتووبن لە کارەکەیاندا ، لەچاو ئەوانەی لەم کاتەدا چالاکی جەستەیی ئەنجام نادەن .

بەپێی لێکۆڵینەوەکە چالاکی جەستەیی تەنها سوود بە تەندروستی لەش نابەخشێت ، بەڵکو سوودێکی زۆریشی بۆ تەندروستی مێشک هەیە ، چونکە ئەو منداڵانەی بەشێوەیەکی بەرز پابەنددەبن بە چالاکی جەستەیی ، بەشێوەیەکی باشتر ئاستی خوێندنیان بەرزدەبێتەوەو توانای خەزنکردنی زانیاریەکانیش بەهێزتر دەبێت .

ئەم لێکۆڵینەوەیە لەلایەن کۆمەڵێک زانا لە زانکۆی «ئیلنوی»ی ئەمریکی ئەنجام دراوە ، کە هەڵساون بە وەرگرتنی ١٢ هەزار قوتابی کورو کچ ، وە پشکنینی چالاکی جەستەی و پێوانی کەلەکەبوونی جەستەیان ئەنجامدراوە ، لەگەڵ رەچاوکردنی ئاستی فێربوونی زمانی ئینگلیزی و وانەی بیرکاری لەلایەن ئەو قوتابیانەوەی بۆ ماوەی ١٠ ساڵ .

هەروەها بۆ توێژەران دەرکەوت کە ئەوانەی ١٠ خولەک پێش دەسپێکردنی پرۆسەی خوێندن راهێنانی جەستەیی ئەنجام دەدەن ، ئەوا توانای فێربوونیان زۆر زیاترە لەچاو ئەو منداڵانەی راهێنانی وەرزشی ئەنجام نادەن .

گرنگترین ئەو راهێنانە وەرزشیانەی کە لەم ماوەیەدا بۆ منداڵ پێویستن بریتین لە ، وەرزشی سادەو راهێنانی یۆگاو غاردان و پایسیکل سواری .

بەپێ رۆیشتن ئەگەری شێرپەنجەی سنگ لە لای ئافرەتان کەم دەکاتەوە

پسپۆرانی بواری شێرپەنجەی سنگ رایانگەیاند» رۆژانە بەپێ رۆیشتن بۆ ماوەی یەک کاتژمێر ئەگەری توشبوون بەشێرپەنجەی سنگ و مەمک بۆ ئافرەتان کەم دەکاتەوە.

بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی کۆمەڵگەی پزیشکی شێرپەنجەی ئەمریکا کە تێیدا حەفتاو سێ هەزار و شەش سەد و پازدە ئافرەت لە تەمەنی پەنجا بۆ حەفتاو چوار ساڵی لەنێوان ساڵەکانی هەزار و نۆ سەد و نەوەد و یەک بۆ دوو هەزار نۆ خراونەتە ژێر چاودێرییەوە و کاتی رۆژانەی جیاوازیان بۆ دیاریکرا وەک وەرزش و رێکردن مەلەکردن و دانیشتن و دواتر لەلایەن پسپۆڕانەوە پشکنینیان بۆ کراوە.
بەپێی لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە ئەو ئافرەتانەی لەهەفتەیەکدا حەوت کاتژمێر زیاتر رێدەکەن ترسی توش بوونیان بە شێرپەنجەی سنگ لە سەدا چواردە کەمترە لەوانەی سێ کاتژمێر یاخود کەمتر رێدەکەن لە هەفتەیەکیدا.
پسپۆران پێیان وایە حەوت کاتژمێر رۆیشتن بە پێ بۆ ئافرەتان بەرلەوەی بگەنە حاڵەتی نەزۆکی ئەگەری کەم بوونەوەی نەخۆشی شێرپەنجەی سنگ کەم دەکاتەوە.

ڤیتامین «B» بەرگری لە جەڵتەی مێشک دەکات

تیمێکی توێژەرانی ئەمریکی دەڵێن» خواردنی بەردەوامی ژەمە خۆراکی دەولەمەند بە ڤیتامین «B» ، دەکرێت بە شێوەیەکی گەورە مرۆڤ لە مەترسی تووشبوون بە جەڵتەی مێشک بپارێزێت .
توێژەران هەڵساون بە شیکردنەوەی ئەنجامی نزیکەی ١٤ لێکۆڵینەوە کە لەسەر زیاتر لە ٥٠ هەزار کەس ئەنجام دراوە ، وە بۆیان ئاشکرابووە کە ئەوانەی بە شێوەیەکی بەردەوام ژەمە خۆراکی پێکهاتوو لە ڤیتامین «بی»یان خواردووە ، ئەوا ئەگەری تووشبوون بە جەڵتەی مێشک لەلایان بە رێژەی ٧٪ کەم بووتەوە ، بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی ئەم خۆاکانە ناخۆن یاخۆد حەبی ڤیتامینی بەکاردەهێنن .
هەروەها ڤیتامین «بی» یارمەتی چالاککردنی ئاستی بیرکردنەوە دەدات ، وە سوودی بۆ تووشبووانی گۆرچیلە و بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن هەیە .
جێی باسە لێکۆلینەوەیەکی پێشووتریش ئەوەی ئاشکراکردبوو ، کە خواردنی پێکهاتەی دەولەمەند بە ڤیتامین «بی» کار دەکات بۆ کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە کێشەکانی دڵ و جەڵتەی مێشک .

پێویستە دایک و باوکان بە ڤیژاندن منداڵەکانیان ئاگادار نەکەنەوە

لێکۆلینەوەیەکی کۆمەلایەتی لەم دوایەدا دەریخستووە کە ئەو دایک و باوکانەی بە دەنگێکی بەرزو ڤیژاندنەوە پەروەردەی منداڵەکانیان دەکەن ، ئەوا دەکرێت منداڵەکانیان دووچاری دڵتەنگی و بێزاری ببنەوە .
توێژەرانی زانکۆی بیتسبیرگی ئەمریکی ، ئەو ئەنجامەی ئاشکراکردووە ، پاش ئەوەی هەڵساون بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەک لەسەر نزیکەی هەزار خێزان .
بەپێی لێکۆلینەوەکە ڤیژاندن بەسەر ئەو منداڵانەی لە خوار تەمەنی ١٣ ساڵیدان ، دەبێتە هۆی تووشبوون بە لەدەستدانی سوزو خۆشەویستی و هەستکردنی بە تورەبوون لەلایەن هەرزەکارانەوە ، هەروەها منداڵەکە لەکاتی گەورەبوونیدا زیاتر نابەزەیی دەبێت و هێزی جەستەی خۆی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان بەکاردەهێنێت .
پسپۆرانی بواری کۆمەلایەتی ئامۆژگاری دایکان و باوکان دەکەن ، کە پەیوەندیەکی هێمن و لەسەرخۆ لەگەڵ منداڵەکانیان هەبێت بۆ ماوەیەکی درێژ ، وە هەواڵ بدەن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانیان رێگەی نەرم و گفتوگۆ بگرنە بەر .

سپرەی بۆندار نەخۆشییەکانی پێست و کۆئەندامی هەناسە دروست دەکات

بەکارهێنەرانی سپرەی بۆندار به بەردەوامی لەزیادبووندان و ئەم دیاردەیە بەزۆری لە چینی گەنجاندا بەدیدەکرێت، بەپێی بۆچوونی ژۆرێک لە پسپۆڕەکانی بەریتانیا بەکارهێنانی ئەم بەرهەمانە بە شێوەیەکی بەردەوام کاریگەری خراپی درێژخایەنی لەسەر تەندروستی بەجێدەهێڵێت.

ژمارەیەک پسۆڕی تەندروستی بەریتانی پێیان وایە بەکارهێنانی سپرەی بۆندار بە شێوەیەکی بەردەوام دەکرێت ببێتە هۆی چەند نەخۆشییەکی مەترسیدار، بەتایبەتی نەخۆشییەکانی دڵ و پێست و کۆئەندامی هەناسە.

بەپێی زانیاری چەند نەخۆشخانەیەکی بەریتانی، چەند گەنجی تەمەن ١٢ بۆ ١٨ ساڵ بەهۆی نەخۆشی دڵەوە گیانیان لەدەستداوە و دکتۆرەکان هۆکاری تووشبوونیان گەڕاندەوە بۆ زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی سپرەی بۆنداری زۆر باڵ.

د. ماورین جێنکینس، پسپۆڕ لە بواری نەخۆشییە هەستیارییەکاندا (حەساسییەت) لەم بارەیەوە ڕایگەیاند: لە بەریتانیا ٣/١ دانیشتوان جۆرێک لە حەساسییەتیان هەیە، هەڵمژینی سپرەیە بۆندارەکان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانەکانی حەساسییەتەکە.

بۆ کەمکردنەوەی زیانەکانی بەکارهێنانی ئەم سپرەییانە، چەند ڕێنماییەکی گشتی هەیە:-

١- لەکاتی بەکارهێنانی سپرەیەکەدا، لە شوێنێک بێت کە هەواکە بە بەردەوامی لە نوێ بوونەوەدا بێت.

٢- هەوڵ بدە بەرهەمی هەرزان بەکارنەهێنیت.

٣- زیادەڕۆیی مەکە، لە کاتی بەکارهێناندا با سپرەییەکە ١٥ سم لە جەستەوە دووربێت و تەنها دوو چرکە دەستی لەسەر ڕابگرە.

چۆن چاوەکانت لە کاریگەری شاشەی کۆمپیۆتەردەپارێزی

توێژەران دەڵێن» دانیشتن لەبەردەم شاشەی کۆمپیۆتەردا بۆ ماوەیەکی درێژ زیانێکی تەندروستی گەورە بە چاو دەگەیێنێت ، بەتایبەت لەکاتی دانیشتن لەبەردەم کۆمپیوتەردا بۆ بەکارهێنانی ئینتەرنێت و تۆڕە کومەلایەتەکان ، کە ئەمەش کاریگەریەکی سلبی بۆسەر چاو دەبێت .

بۆ دوورکەوتنەوە لەم مەترسیانەش توێژەران ئامۆژگاری دەدەن بە بەکارهێنانی ئەم خاڵانەی خوارەوە:-

١- پێویستە هێزی ڕووناکی شاشەی کۆمپیوتەر کەم بکرێتەوە وە جار جاریش شاشەکەی خاوێن بکرێتەوە .

٢- جۆلاندنی شاشەی کۆمپیوتەرەکەت بەپێی ئاستی چاوەکان ، بەوەی کە شاشەکە لە ئاستی بینین بەرزتر یان نزمتر بێت .

٣- دانانی تابلۆی دوکمەکانی کۆمپیوتەر لەبەردەم شاشەی کۆمپیوتەردا ، بۆ ئەوەی شاشەکە نەکەوێتە لایەکی چاوەکانەوە .

٤- پێویستە دوری نێوان مرۆڤ و شاشەی کۆمپیوتەر نزیکەی نیو مەتر بێت ، بۆ ئەوەی کاریگەری نەکاتە سەر چاوەکان .

هەندێ جۆری سابۆن لە مادەیەک پێکهاتووە کە منداڵانی تەمەن بچووک تووشی مردن دەکات

لێکۆڵینەوەیەکی تازەی ئەمریکی هۆشداری دەدات ، کەوا مادەی «تری کۆلو کاربان» کە لەناو هەندێ جۆری سابۆندا

هەیە بۆ دژی بەکتریا ، منداڵی تەمەن بچووک تووشی مەترسی مردن دەکاتەوە ، بەوەی کە لەکاتی شیردانی سروشتی دەگوازرێتەوە بۆ کۆئەندامی هەرس .

لێکۆڵینەوەکە کە لە زانکۆی «تینیسی» ئەمریکی ئەنجامدراوە ، هەڵساوە بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەکی زیندەگی لەسەر ئاژەڵەکان ، بە پێدانی خۆراکی پێکهاتوو لەم مادەیە ، لەسەرەتایی دوو گیانی بوونیان تا حەفتەی سێیەمی پاش لە دایکبوون ، وە دەرکەوتووە کە ئەو مادەیە چوتە ناو کۆئەندامی هەرسی ئەو ئاژەڵانە .

لێکۆڵینەوەکە ئاماژەی بەوەشدا ، کە مادەی «تری کۆلو « و»ترکلۆسان» لە هەموو مادەکانی تر زیاتر کاریگەری سلبیان دەبێت بۆ سەر بەشەکانی ناوەوەی ئاژەڵان ، وە کاریگەریەکەی هاوشێوەی کاریگەری مادەی «ئیستروجین و تستوستیرون»ە ، کە ئەمانەش مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک و پرۆستات بەرز دەکەنەوە .

بۆیاغی قژو مادەکانی پاککەرەوەی ناوماڵ ژەهری کۆشندەن

مادەکانی پاککەرەوەی ناوماڵ و کانزاکانی ژەهراوی ، وەکو بۆیاغی قژو تایت و دەرمانی لەناوبردنی زیندەوەرەکان و گژووگیاو پێکهاتەی پترولی کالگیروسن و زەیتی سوتەمەنی ، کە شێوەیەکی فراوان لە پاککردنەوەی ناوماڵدا بەکاردەهێنرێن ، زیانێکی تەندروستی گەورە بە مرۆڤ دەبەخشن ، بەوەی کە دەبنە گازی ژەهراوی و مادەی کیمیاوی ژەهراوی .

ئەم مادانە لە رێگەی پێست و چاوەکانەوە دەمژرێت بۆ ناو لەشەوە ، دواتریش دەچێت بۆ کۆئەندامی بەرگری و دەبێتە مادەیەکی ژەهراوی بۆ سەر ئەندامەکانی جگەرو گورچیلە .

بنکەی نیشتیمانی لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەڵێت» منداڵان بە پلەی یەکەم دەبنە قوربانی بەرکەوتنی ئەو مادە ژەهراویان ە کە لەناو ماڵدا بەکاردەهێنرێن ، بەتایبەت ئەو منداڵانەی لە خوار تەمەنی شەش ساڵیدان .

دانیشتن لەسەر کۆمپیوتەر بۆ ماوەیەکی زۆر مەترسیدارە

شارەزایان ئامۆژگاریی ئەو کەسانە دەکەن کە رۆژانە ماوەیەکی زۆر بەدیار کۆمپیوتەرەوە دەمێننەوە و کەم هەڵدەستن و هاتوچۆ دەکەن .

بۆیە پێویستە رووناکی ئەو ژوورەی کە کاری تێدا دەکرێت هاوسەنگ بێت تا چاو تووشی ماندووبوونی زیاتر نەبێت، هەروەها نابێ لە ژوورێکی پڕ غاز و شێدار کار لەسەر کۆمپیوتەر بکەیت و پێویستە دڵنیابیت کە چاوەکانت ماوەی ٣٠ سانتیمەتر لە شاشەی کۆمپیوتەرەکەوە دوورن.

هەروەها پێویستە مرۆڤ بە شێوەیەکی تەندروست بەرامبەر کۆمپیوتەر دابنیشێت و ئەم شێوازە بۆ چاو ئەوەیە کە سەر لە کۆمپیوتەر لە شاشەی کۆمپیوتەر بەرزتر بێت.

تەلەفزیۆنی ئاپلس بڵاوی کردووەتەوە، پسپۆران دەڵێن پێویستە هەر ١٠خولەک جارێک پشوویەک بە چاوەکان بدرێت لە رێگەی تەماشاکردنی شتی تری وەک تابلۆ یان کتێب یان هەر شتێکی دیکە تا چاو هەندێک لە کاریگەرییەکانی تیشکە بەهێزەکانی کۆمپیوتەر بپارێزرێت.

ئەوان هەروەها دووپاتی ئەوە دەکەنەوە کە پێویستە چاو بە شێوەیەک رابهێنرێت، هەر ٥ چرکە جارێک بتروکێت و پێویستە شاشەی کۆمپیوتەر پاکوخاوێن بێت تا دیتن روون و بێکێشە بێت.

رێنوێنییەکی دیکە ئەوەیە کە پێویستە ئەو کەسانە رۆژانە ٢ لیتر ئاو بخۆنەوە، چونکە ئاو جیا لەوەی سوودی بۆ هەموو

لەش هەیە، سوود بە چاویش دەگەیەنێت و تەڕی پێویستی بۆ دابین دەکات.

کەلەکەبوونی کانزای مس لەناو مێشکدادەبێتە هۆی تووشبوون بە زەهایمەر

لێکۆڵینەوەیەکی تازەی ئەمریکی ئاشکرای کردووە ، کە سەرچاوەی مس یەکێکە لە هۆکارە سەرەکیەکانی تووشبوون بە نەخۆشی زەهایمەر .

توێژەران لە بنکەی پزیشکی سەربە زانکۆی ڕوشستر لە نیویۆرک دەڵێن» بەڵگەیەکی بەهێز لە بەردەستدایە کە دەیسەلمێنێت کەلەکەبوونی ئەم کانزایە لەناو مێشکدا گۆڕانکاری ئاشکرا لە توانای بیرکردنەوەی مرۆڤ بەرپا دەکات .

کانزای مس کە بە شێوەیەکی فراوان لەناو گۆشتی سوورو چەرەزات و ژمارەیەک میوەو خەزروات و هەتا ئاوی خواردنەوەشدا هەیە ، ڕۆڵێکی باشی هەیە بۆ گەشەی ئیسک دەردانی هۆرمۆنەکان ، بەلام لەلایەکی تریشەوە مەترسی نەخۆشی زەهایمەری لێدەکرێت بەپێی هەواڵێکی ڕۆژنامەی دەیلی میلی بەریتانی ، ئەم لێکۆڵینەوەیە دەریخستووە ، کە کەلەکەبوونی مس لەناو مێشکدا ، پرۆتینێک کە بە «ئەمیلۆید بیتا» ناسراوە بلاودەکاتەوە کە ئەمەش پەیوەندی بە مەترسی تووشبوون بە زەهایمەرەوە هەیە .

هەروەها توێژەران دەڵێن» دەرئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەیە نابێتە هۆی ئەوەی کە بڵێین واز لە بەکارهێنانی مس بێنین ، چونکە ئەم کانزایە سەرچاوەیەکی خۆراکی گرنگە بۆ تەندروستی مرۆڤ .

بەرزی ئاستی کۆلیسترۆڵ لە تەمەنی ناوەندا پیاوان تووشی کێشەی دڵ دەکات

لێکۆڵینەوەیەکی تازەی نەرویجی ئاشکرای کردووە ، کە ئەو پیاوانەی بەدەست کێشەی بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵەوە لە تەمەنی ناوەندا دەناڵێنن ، ئەگەری تووشبوونیان بە کێشەکانی دڵ زۆر زیاتر دەبێت ، بە بەراورد لەگەڵ ئافرەتانی هەمان تەمەن ، کە ئاستی کۆلیسترۆلیان هەمان شێوەی پیاوانە .

توێژەرانی زانکۆی نەرویجی بۆ زانست و تەکنەلۆژیا ، ئەم لێکۆلینەوەیەیان لەسەر زیاتر لە ٤٠ هەزار پیاو و ئافرەت لە نەرویج ئەنجامداوە ، وە ئاشکرابووە پیاوان لە تەمەنی ناوەندا کە ئاستی کۆلیسترۆلیان بەرزە زیاتر تووشی ئاسەوارە سلبیەکان دەبنەوە لەچاو ئافرەتاندا .

ڕێکخەرانی ئەم لێکۆلینەوەیە بە ڕۆژنامەی «دەیلی میل»ی بەریتانی ڕایانگەیاندووە ، کە بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلسترۆڵ زیان بە پیاوان دەگەیێنێت لە تەمەنی ناوەندا ، بەلام زیانەکە لای ئافرەتان کەمترە ، هۆکاری ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ ئەنجامی هەوڵدانی ئافرەتان لە پاراستنی تەندروستی خۆیان لە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ .

جێی باسە توێژەران هەڵساون بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەک بۆ ماوەی ١٢ ساڵ لەسەر ٢٣ هەزارو ٥٢٥ ئافرەت و ٢٠ هەزارو ٧٢٥ پیاوی تەمەن خوار ٦٠ ساڵی ، وە لەم ماوەیەدا ١٥٧ حالەتی تووشبوون بە کێشەکانی دڵ لای ئافرەتان تۆمارکران ، بەلام ٥٥٣ حالەت لای پیاوان تۆمارکران .

سەماو شایی سوودی هەیە بۆ تەندروستی مرۆڤ

ئارێز ئەحمەد،، ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لە وڵاتی سکۆتلەندا ئاشکرای کردووە کە سەما و شایی و بینینی شانۆ

و هەروەها خوێندنی کتێب سوودی هەیە بۆ تەندروستی مرۆڤ.
ئەو کەسانەی کە لە شایی و سەماکان بەشداری دەکەن بەبەراورد لەگەڵ کەسانی تر باری تەندروستیان جێگیرترە.
هەروەها کارناسانی سکۆتلەندی پێیانوایە کە بینینی شانۆ و خوێندنەوە و بەشداری لە کارە کولتوورییەکان کاریگەری ئەرێنی هەیە لەسەر تەندروستی و دەروونی و جەستەیی مرۆڤ.
ئەو کەسانەی کە شایی و سەما ئەنجام دەدەن کەمتر تووشی نەخۆشییە دەروونییەکان وەک خەمووکی دەبنەوە و تەندروستی جەستەیشیان بەهۆی جوڵە و سەما پارێزراو دەبێت .
«فیۆنا هیس لیپ» وەزیری کولتووری سکۆتلەندا لەوبارەیەوە دەڵێت: هەر لە منداڵییەوە سەما و شایی دەستپێکەن تا تەندروستیتان جێگیر بێت.

سوراو لە ٩ مادەی ژەهراوی پێکهاتووە

سوراو یەکێکە لە کەڵ و پەلە بنەڕەتیەکانی جوانکاری لای ئافرەتان ، بەلام ئەم مادە ژەهراویە مەترسیەکی زۆری هەیە بۆ سەر تەندروستی ، بەوەی کە لە ٩ مادەی ژەهراوی پێکهاتووە ، گرنگترینیشان ڕەساس و کادمیوم و ئەلەمنیۆمن ، سەرەرای بوونی چەند کانزایەکی ژەهراوی تێیدا .
توێژەران هەڵساون بە لێکۆلینەوە لەسەر کانزا ژەهراویەکانی ناو سوراو ، وە کاریگەریەکەی لەسەر تەندروستی ئافرەتان کە بە شێوەیەکی بەردەوامی ڕۆژانە بەکاردەهێنرێت .
توێژەران دەلێن» مەترسی بەکارهێنانی سوراو دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ئافرەتان تووشی کێشەی تەندروستی گەورە دەکاتەوە بۆ ماوەیەکی درێژ .
هەرودها ڕەنگی تاریکی ناو سوراو لە ڕێژەیەکی بەرزی ڕەساسی ژەهراوی پێکهاتووە ، کەچی ڕەنگی کراوەی کەمتر مادەی ڕەساسی تێدایە .

ڕۆژانە مندالان پێویستیان بە ٤٠٠ مليگرام ترشی فۆليک و ڤیتامین «B» هەیە

لێکۆلینەوەیەکی زانستی ئاشکرای کردووە ، کە خواردنی ژەمێکی تەواوی ڤیتامین «بی» و ترشی فۆلیک ، دەکرێت بەشێوەیەکی بەرچاو یارمەتی منداڵ بدات لە پاراستن و کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە .
لێکۆلینەوەیەکی پێشووتر ئاماژەی بەوەدابوو ، کە پێویستە برێکی باشی ماست و نان و پێکهاتەکانی ترشی فۆلیک بە مندالان بدرێت ، بۆ پاراستنیان لە شێواندن و درەنگ گەشەکردنی خانەکانی مێشک ، کەچی لێکۆلینەوەکەی ئێستا ئەوەشی دەرخستووە کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەش کەم دەکاتەوە .
لێکۆلینەوەکە ئامۆژگاری دایک و باوکان دەکاتەوە ، کە پێویستە ڕۆژانە نزیکەی ٤٠٠ ملیگرام لە ترشی فۆلیک و ڤیتامین «بی» بدرێت بە منداڵەکانیان ، بۆ ئەوەی لە مەترسی شێرپەنجە پارێزراوبن .

بەکارهێنانی بەردەوامی ئەسپرین دەبێتە هۆی کەڵەکەبوونی کێشەکانی چاو

لێکۆڵینەوەیەکی ئەورووپایی ئاشکرای کردووە، ئەو کەسانەی ڕۆژانە حەبی ئەسپرین بەکاردەهێنن، زیاتر تووشی فوقزبوونی گلێنەی چاویان دەبنەوە کە دەبێتە هۆی کوێربوون.
لێکۆڵینەوەکە، ئەسپرینی بە هۆکارێک بۆ کوێربوون دانەناوە، بەڵام دووپاتی کردووەتەوە کە بەکارهێنانی بەردەوامی

دەبێتە هۆی کەڵەکەبوونی کێشەکانی چاو.
دکتۆر ولیام کریستین لە زانکۆی بریگام و نەخۆشخانەی ئافرەتانی بۆستن، دەڵێ: پێویست ناکات ئەو کەسانەی کێشەی چاویان هەیە ئەسپرینیان بدرێتێ.
لێکۆڵەرانی پەیمانگای هۆڵەندا بۆ زانستەکانی مێشک، توێژینەوەیان لەسەر ٤٧٠٠ کەس کردووە کە تەمەنیان لە سەرووی ٦٥ ساڵەوەیە و توێژینەوەکە کەسانی دانیشتووی نەرویج، ئیستۆنیا، بەریتانیا، فەرەنسا، ئیتاڵیا، یۆنان و ئیسپانیای گرتەوە.
٨٣٩ کەس لەو کەسانەی تاقیکردنەوەکەیان لەسەر کراوە و بە شێوەی رۆژانە ئەسپرینیان بەکارهێناوە، زووتر تووشی ئەو نەخۆشییە بوون کە بە قۆقزبوونی گلێنەی چاو ناسراوە.
لە بەرامبەردا تەنیا ٢ لە سەدی ئەو کەسانەی ئەسپرین بەکارناهێنن تووشی ئەو نەخۆشییە بوون.

هەڵمی شەندەلی مەترسی کوێربوونی هەیە

لێکۆڵینەوەیەکی تازەی فەرەنسی دەریخستووە ، ئەو هەڵمەی لە ئەنجامی دروستکردنی شەندەلیەوە دەردەچێت ، کە بە زۆری منداڵان و بەساڵاچوان ئارەزووی خواردنی دەکەن ، دەبێتە هۆی لەدەستدانی توانای بینین ، ئەویش بەهۆی بوونی ئەکسیدی نیتریک لەناویدا کە غازێکی ژەهراوی و بێ بۆنە .
پزیشکەکان دەڵێن» پەیوەندیەکی باوەرپێکرا لە نێوان هەڵمی شەندەلی و خراپبوونی بەشی بنەرەتی لە خانەکانی بیلبیلەی چاودا هەیە ، کە ئەمەش هەرەشە لە لاوازبوونی توانای بینین دەکات .
لەلایەکی تریشەوە پزیشکەکانی بواری خۆراک لە ئەمریکا ئاماژەیان بەوەداوە ، کە خواردنی شەندەلی رێژەی بەکارهێنانی جەستە بۆ دروستبوونی گۆشت کەم دەکاتەوە ، وە هەروەها سوودێکی تەندروستی گرنگی هەیە ، بەتایبەت بۆ کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و شەکرە .

بەرووژووبون دەرفەتێکە بۆ کەم کردنەوەی چەوری و کۆلیسترۆڵ لەناو لەشدا

دکتۆر سەعدەدین هاشم پسپۆری نەخۆشیەکانی جەستەیی لە میسر دەڵێت» بەرووژووبوون دەرفەتێکی گرنگە بۆ لە دەستدانی کێشی زیادی جەستە ، وە لەهەمان کاتیشدا سوودێکی زۆر بە تووشبووانی نەخۆشی شەکرە دەبەخشێت .
ئاوبراو وتیشی ، رووژووگرتن سوودی هەیە بۆ ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەکان هاتوون ، لەلایەکی تریشەوە یارمەتی پاککردنەوەی جەستە دەدات لە چەوری و کۆلیسترۆڵ .
هەروەها بەرووژووبوون سوودێکی گرنگ بەو کەسانەش دەبەخشێت کە تووشی بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن هاتوون ، چونکە پەیوەندی لە نێوان زۆر خواردن و بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێنەوە هەیە .

بەرووژووبوون ئازاری جۆمگەکان کەم دەکاتەوە

لێکۆڵینەوەیەکی تازەی ئەڵمانی جەختی لەسەر ئەوە کردووتەوە کە بەرووژووبون ، ئاستی ئازارەکانی نەخۆشی رۆماتیزم و جۆمگەکان لەلایەن ئەو کەسانەی بەدەستیانەوە دەناڵێنن سنوردار دەکات .
لێکۆڵینەوەکە ئاموژگاری تووشبووانی ئەم نەخۆشیە دەکات کە ئەنجامدانی گۆڕانکاری لە کاتی خواردنی داودەرمان بەپێی ژەمەکانی فتارو پارشێوان ، وە کەمکردنەوەی خواردنی پێکهاتوو لە خوێ .
بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی پێشووتری ئەڵمانیش کە لە زانکۆی فر یدریک شیلر ئەنجام درابوو ، بەرووژووبوون لە ژێر چاودێری پزیشکدا یارمەتی کەمکردنەوەی ئازاری جۆمگەکان و رۆماتیزم دەدات بە شێوەیەکی گەورە

لێکۆلینەوەکە ئاماژەی بەوەشدا ، کە تووشبوانی ئەم نەخۆشیانە دەتوانن بە ڕووژووبن و دەرمانی چارەسەریش لە یەک ژەم و یان دوو ژەم پاش فتارو پارشێو بخۆن .
هەروەها بەڕووژووبوون سوودێکی گرنگ بە نەخۆشانی ڕۆماتیزم بەتایبەت ڕۆماتیزمی جۆمگەکان و ئازارەکانی پشت ئێشە دەبەخشێت ، هەربۆیە ئامۆژگاری تووشبووان دەکات بە خۆ پاراستن لە پلەی گەرماو هەندێ نەخۆشی

خواردنەوەی ئاو یارمەتی خێراکردنی کارەکانی مێشک دەدات

زانایانی بەریتانی ئاشکرایان کردووە ، کە خواردنەوەی یەک گلاس ئاو بە شێوەیەکی خێرا یارمەتی چالاککردنی فەرمانەکانی مێشک دەدات ، بەتایبەت لە کەش و هەوای گەرمدا .
زانایان لە زانکۆی ڕۆژهەلاتی لەندەن ئەم لێکۆلینەوەیەیان ئاشکرا کردووە پاش ئەوەی لەسەر ٣٤ خۆبەخش تاقیکراوەتەوە ، کە داوا لە هەندێکیان کراوە بە نەخواردنی هیچ خواردنێک و خ واردنەوەی ئاو ، وە داوا لە نیوەی تریان کراوە بە خواردنەوەی یەک گلاس ئاو .
دواتر بۆ توێژەران دەرکەوت کە ئاستی مێشکی ئەو کەسانەی ئاویان خواردووتەوە زۆر بەهێزترو چالاکتربوو ، لەچاو ئەوانەی هەستیان بە تینوێەتی کردووە ، ئەمەش بە ڕێژەی ١٤٪ .
خواردنەوەی ئاو بە شێوەیەکی ئاسایی یارمەتی مێشک دەدات لە خێرا کارکردنی و چالاککردنی توانای بیرکردنەوەی مێشک ، وە هەروەها کەمی ئاستی ئاو لەناو لەشی مرۆڤدا دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی لاوازی چالاکی بیرکردنەوە .

ئارەقەکردن مەترسی جەڵتەی مێشک بە ڕێژەی ٢٠٪ کەم دەکاتەوە

توێژەرانی ئوسترالی ئاشکرایان کردووە ، ڕاهێنانی جەستەیی لەکاتی گەرمادا کە دەبێتە هۆی ئارەقکردنێکی زۆری لەش ، سوودێکی تەندروستی بە مرۆڤ دەبەخشێت ، بەوەی کە ئەگەری تووشبوون بە جەڵتەی مێشک کەم دەکاتەوە .
توێژەران لە زانکۆی ساوس لە ئوستراليا دەڵێن» ئەو کەسانەی هیچ چالاکیەی بەدەنی ئەنجام نادەن ، زیاتر تووشی جەڵتەی مێشک دەبنەوە بە ڕێژەی ٢٠٪ ، بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی ڕاهێنانی وەرزشی تووند ئەنجام دەدەن تا کاتی ئارەقەکردن لە هەفتەیەکدا چوار جار .
بەپێی هەواڵێکی ڕۆژنامەی «دەیلی میل»ی بەریتانی ، پاش چاودێری کردنی زیاتر لە ٢٧ هەزار ئەمریکی لە تەمەنی سەرووی ٤٥ ساڵیەوە بۆ ماوەی زیاتر لە پێنج ساڵ گەیشتنە ئەو ئەنجامەی سەرەوە .
هەروەها سوودی ڕاهێنانی جەستەیی لەسەر کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە جەڵتەی مێشک ، کاریگەری ئیجابیشی دەبێت لەسەر کەمکردنەوەی هەندێ حاڵەتی تری مەترسیداری تەندروستی ، لەوانەش کەم کردنەوەی پاڵەپەستۆی خوێن و کێشی لەش و پاراستنی مرۆڤ لە نەخۆشی شەکرە .

بەڕووژووبونی ئافرەتی دووگیان هیچ کاریگەریەکی بۆسەر کۆرپەلەی نابێت

خاتوو دکتۆرە هبە صلاح پسپۆری نەخۆشی ئافرەتان و لە دایک بوون ، ئامۆژگاری ئافرەتانی دووگیان دەکات کەوا بە شێوەیەکی پێویست ڕۆژانی بەڕووژووبوون بۆ خۆیان دەستنیشان بکەن لە سیستەمی خۆراکی پێکهاتوو لە ڤیتامینەکان و

پرۆتینی بە سوود ، بۆ ئەوەی لە ڕۆژانی ڕەمەزاندا بتوانن پارێزگاری لە سەلامەتی تەندروستی خۆیان و کۆرپەلەکەی بکەن .
هەروەها هۆشداری دەداتە ئافرەتانی دووگیان بەوەی کە لە ڕۆیشتن بەپێ بۆ ماوەیەکی زۆرو بەرزکردنەوەی شتومەکی قورس دوربکەونە .
ئاوبراو وتیشی، ڕووژووگرتن هیچ کاریگەریەکی بۆسەر تەندروستی کۆرپەلە نیە بەتایبەت لەسەر کێشی جەستەی ، وە هیچ مەترسیەکی بۆسەر شلەژاوی و تووشبوون بە نەخۆشیەکانەوە نیە ، ئاماژەشی بەوەدا کە ئافرەتانی دووگیان پێویستیان بە برێکی باشی پێکهاتەی خۆراکی هەیە لە مانگی ڕەمەزاندا ، بەتایبەت پێکهاتەی ئاسن و کالسیۆم و مەگنسیۆم .

درێژبوونی قژ پێویستی بە چەند ڕێکارێکە

سایتی (بیلد)ی ئەڵمانی بڵاویکردەوە، هەموو کەسێک پێویستە بەردەوام بچێتە ئارایشتگە تاوەکو قژێکی پڕو بەهێزی هەبێت، هەموو مانگێک قژ (٠,٥) تا (١,٥) سانتیمەتر لەدرێژییەکەی زیاد دەکات، گەر خواستتان قژێکی درێژ بێت، ئەوا پێویستە هەشت هەفتە جارێک (٠,٥) سانتیمەتر لەسەری تاڵەکانی قژتان ببڕن تاوەکو قژەکە بەهێز بێت.
شارەزایان لەبواری قژبڕیندا دەڵێن «هەندێک جار پێویستە کەسەکان خۆیان سەری تاڵەکانی قژیان ببڕن، بەڵام پێویستە مقەستی ناوماڵی بۆ بەکارنەهێنرێت، چونکە مقەستی تایبەت بەئارایشتگە باشترەو لەخراپبڕینی قژەکە ڕزگارتان دەکات، پێویستیشە شانەی دار بەکاربهێنرێت نەک جۆرەکانی تری شانە«.
لەبارەی ئەو کەسانەی کە قژیان کورتەو ئارەزووی قژی درێژ دەکەن، شارەزایەکی بواری قژبڕین لەئارایشتگەی (مانفرید کرافت)ی نزیک شاری میونشنی ئەڵمانیا دەڵێت: »تەنها دوای شتنی قژ ئافتەر شامپۆ یاخود کرێمی دوای شتن بەس نییە تاوەکو قژ درێژببێتەوە، بەڵکو حەمام زەیت بەشێوەیەکی هەمیشەیی پێویستە هەفتەی جارێک لەقژەکە بدرێت، لەپاش قژشتن پێویستە (موجەفیفە) بەکارنەهێنرێت، لەبری ئەوە بەهێواشی بەخاولییەک وشکبکرێتەوە، هەروەها کرێمو ئاوی پارێزگاریکردنی قژ لەگەرما باشە بەکاربهێنرێت، تاوەکو قژەکە وشک نەبێتەوە چ بەگەرمی خۆرو چ بەگەرمی ئامێری وشککەرەوە«.
بۆ لولکردنو بژکردنەوەی قژ بەشێوەیەکی جوان، هەمیشە سپراو جێل بەکاردەهێنرێت، کە زیان بەقژەکە دەگەیەنێتو وشکی دەکاتەوەو تاڵەکانی دەپچڕێت، پێویستە لەبری ئەوە تەوقەی قژو لەف بەکاربهێنرێت.

ڕاهێنانی یۆگا لە هەفتەیەکدا جارێک چارەسەری ئازاری پشت ئێشە دەکات

لێکۆلینەوەیەکی تازەی ئەمریکی کە توێژەرانی کۆلیژی پزیشکی لە زانکۆی بۆستن لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا سەرپەرشتیان کردووە ، چەند زانیاریەکی تازەیان لەسەر کاریگەری و سوودی ڕاهێنانی «یۆگا» لە چارەسەرکردنی ئازارەکانی ملّ و پشت ئاشکرایان کردووە .
بەپێی وتەی توێژەران دانیشتنەکانی یۆگا و ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانی لە هەفتەیەکدا یەکجار ، دەکرێت کاریگەریەکی گەورەی هەبێت لەسەر کەمکردنەوەی ئازاری پشت ئێشە ، کە ڕێژەیەکی زۆری بەساڵاچوان پێیەوە دەناڵێنن .
جێی باسە سەرجەم تووشبووانی ئازارەکانی پشت تەنها بە دانیشتنەکانی یۆگا لە هەفتەیەکدا یەکجار بەس نیە ، بەڵکو پێویستی بە سەردانی کردنی پزیشکیش هەیە .

بەتێری ڕێ مەکەن

شارەزایان هۆشداریدەدەنە ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵیان هەیە بەوەی، بەسکی تێرو لەهەوای پیسدا ڕێنەکەن.
بەگوێرەی هەواڵێکی ڕۆژنامەی پۆستای تورکی، بەهۆی ڕۆژی جیهانیی دڵەوە کە دەکاتە (٩/٣٠)، شارەزایانی بواری نەخۆشیی دڵ هەندێک ڕێنماییو هۆشداریدەدەنە ئەو کەسانەی کە نەخۆشیی دڵیان لەگەڵدایە بەوەی، زیاتر ئاگاداری باری تەندروستی خۆیان بن و دەڵێن:»لەگەڵ ساردبوونی کەشوهەوادا توشبوون بەخورپەی دڵ دوو هێندە زیاد دەکات، سەرەڕای ئەوەش کەشوهەوای سارد پەتای جۆراوجۆر بەدوای خۆیدا دەهێنێت«.
شارەزایان باسیان لەوەکردووە، ئەو دەرمانانەی کە بۆ پەتای لەرزوتا، هەلامەتو شەکەتی بەکاردەهێندرێن، هەندێکیان کێشەی (بەرزبوونەوەی فشاری خوێنو تێکچوونی لێدانی دڵ) بەدوای خۆیاندا دەهێنن، بۆیە هەمیشە لەگەڵ ئەوەدانین ئەو کەسانەی نەخۆشی (دەماری خوێن، تێکچوونی لێدانی دڵو خورپە، لاوازی دڵو فشاری خوێنی بەرز)یان هەیە، ئەو دەرمانانە بەکاربهێنن کە پێی دەحەوێنەوە.
شارەزایان هۆشداریدەدەنە نەخۆشانی دڵ بەوەی، لەکەشوهەوای زۆر گەرم، سارد یان پیس یاخود لەسەر سکی تێر بەپێ ڕێنەکەنو لەماڵ نەچنە دەرەوە، پێویستە نەخۆشانی دڵ بۆ بەهێزکردنی سیستمی بەرگری جەستەشیان، هەمیشە میوە بخۆن.

پەتای پایز

لەگەڵ گۆڕانکاری وەرزەکانی ساڵدا زۆرجار نەخۆشیو پەتا دێنە ئاراوە، بەتایبەتی لەئێستادا بەهۆی ئەوەی بەرەو وەرزی سەرما دەڕۆینو کەشوهەوا ناجێگیرەو مرۆڤەکان لەگەرمییەوە خۆیان دەدەنە بەر سەرما یان بەپێچەوانە، ڕووبەڕووی پەتاو لەرزوتا دەبنەوە، بەڵام شارەزایانی بواری تەندروستی ڕێگاکانی چۆنێتی خۆپاراستن لەو پەتایە دەخەنەڕوو.
بەگوێرەی هەواڵێکی ڕۆژنامەی میللییەتی تورکی، شارەزایانی بواری تەندروستی ئاماژە بەوەدەکەن، ئەو پەتایە کە بەڤایرۆسی ئەنفلۆنزای وەرزی ناسراوەو ئێستا هاتووەتە ئاراوە، نیشانەکانی تووشبوون بەو پەتایە ئەمانەن (لەرزوتا، ئازاری ئێسکو ماسولکە، بێتاقەتیو شەکەتی، ئازاری سەر، هەلامەت، پژمین، کۆکە وشکەو هەستکردن بەماندوویتی)، پەتاکەش لەڕێگەی پژمەو کۆکینو نزیکبوونەوە وەکو (تەوقەکردن، ماچکردنو باوەش پیاکردن) لەکەسی نەخۆشەوە دەگوازرێتەوە بۆ کەسانی تەندروست.
شارەزایان دەڵێن:»بۆ خۆپاراستن لەو پاتایە، نابێت بەهیچ شێوەیەک کەلوپەلی کەسانی تووشبوو بەو پەتایە بەکاربهێنرێت، چەند خواردنێکیش هەن کە لەڕووی ڤیتامینی (C ،A و E)ەوە دەوڵەمەندنو سیستمی بەرگری جەستە بەهێز دەکەن«.
* ئەو خواردنانەی لەڕووی ڤیتامین (A)ەوە دەوڵەمەندن بریتین لە (ماسی، شیر، زەردێنەی هێلکە، گوێزەر، گوێزو خواردنە وشکە توێکڵدارەکان).
* ئەو خواردنانەی لەڕووی ڤیتامین (C)ەوە دەوڵەمەندن بریتین لەمیوە ڕەنگ پرتەقاڵییەکان وەکو (پرتەقاڵ، لیمۆ، لالەنگیو گرایفروت، لەگەڵ مەعدەنۆزو بیبەری سەوز.
* ئەو خواردنانەی لەڕووی ڤیتامین (E)ەوە دەوڵەمەندن بریتین لە (سپێناخ، کولەکە، لەهانە، زەیتی زەیتون، ماسیو زەیتی ماسی، فستق، گوێز، زەردێنەی هێلکەو خواردنە گەنمییەکان).
مادەی چینکۆ (زینک) لەناو (گۆشتی سور، ماسی، هێلکە، نانی گەنمو جۆ)دا هەیە.
مادەی (سیلینیۆم) لەناو (هێلکە، برۆکلی، گوێز، گۆشت، پیازو ماسی)دا هەیە.
ئەو ڤیتامینو مادانە زۆر گرنگن بۆ تەندروستی لەشی مرۆڤەکانو پاراستنیان لەپەتاو نەخۆشیو بەهێزکردنی سیستمی

بەرگری، بۆیە دەبێت بەدرێژایی ساڵ گرنگی بەخواردنیان بدرێت.

ئاگاداری تاقیکردنەوەی پێڵاوبن

پێویستە هەمیشە لەکاتی کرین و تاقیکردنەوەی پێڵاوێکی نوێدا ئاگاداری ئەو پێڵاوانە بن کە تاقیان دەکەنەوە چونکە چەندین جۆر بەکتریا بەهۆی لەپێکردنی لەلایەن کەسانێکی زۆرەوە بەپێی پەتی لەخۆدەگرێت کە بەچاو دەرناکەوێت، مەرجیش نییە پێت پێی بخورێت، بەڵام پێیەکانی مرۆڤ توشی بەکتریاو کەڕو ووشکبوونەوەی پێست دەکات.

بەتایبەتی گەر بەپێی پەتی پێڵاو تاقیبکرێتەوە زۆر مەترسیدارترە، چونکە پێیەکان ئارەق دەردەدەنو بەم جۆرەش بەکتریایەکی زۆر دەچێتە پێڵاوەکەوە، گەر چەند کەسێک ئەم پێڵاوە بەم جۆرە تاقیبکاتەوە ئەوا مەترسی توشبوونی بە نەخۆشی کەڕوی پێ زیاددەکات.

تەلەفیزیۆنی (RTL)ی ئەڵمانی، کەسێک ڕەوانەی پێڵاوکرین دەکاتو لەپاشان تاقیکردنەوەی پزیشکی بۆ دەکرێت ئەوە دەردەکەوێت کە بەهۆی پێی پەتیەوە ئەو میکرۆبە دەگوێزرێتەوە بۆ پێیەکانی، بۆیە پێویستە هەمیشە لەکاتی کرینی پێڵاودا گۆرەوی لەپێبکرێت ئەوکات پێڵاو تاقیبکرێتەوە، تاوەکو ئەو میکرۆب و بەکتریایانەی پێڵاوەکە نەگوێزرێتەوە بۆ پێیەکانو دوکاندارەکانیش پێویستە گۆرەوی تایبەت کە بۆ یەکجار بەکاردەهێنرێت دابنێن بۆ تاقیکردنەوەی پێڵاوەکانی دوکانەکانیان.

خۆگەنجکردنەوە بۆ کار

لەگەڵ پێشکەوتنی بواری پزیشکیو تەکنەلۆژیا تەندروستییەکاندا، مۆدێلی جوانکاری هاتە ئاراوەو هەردوو ڕەگەزی نێرو مێ بەرێژەیەکی بەرچاو پەنای بۆ دەبەن بەتایبەتی خانمان، لەئەمریکاش خانمانی تەمەن سەروو (٦٠) لەپێناو مانەوەیان لەکاردا، پەنا بۆ خۆگەنجکردنەوەو جوانکاری دەبەن.

بەگوێرەی هەواڵێکی رۆژنامەی میللییەتی تورکی، پسپۆرانی جوانکاری ئەمریکا ئاشکرایانکردووە، ئەو خانمانەی کە تەمەنیان لەسەروو (٦٠)ساڵییەوەیەو خانەنشین دەکرێن، زۆرجار بەدوای هەلی کاری دیکەدا دەگەڕێن، بەڵام بۆ ئەوەی گەنج دەربکەونو زوو کاریان دەست بکەوێت، پەنا بۆ جوانکاریو خۆگەنجکردنەوە دەبەنو خوازیارن وەکو ئافرەتێکی تەمەن (٤٥ تا ٥٥) ساڵ دەربکەون.

(د. میکرانا ئێلیکیادس) پسپۆڕی بواری جوانکاری لەئەمریکا باسی لەوەکردووە، ئەو کەسانەی تەمەنیان لەسەروو (٦٠) ساڵییەوەیە، کێشەیان تەنها ئەوەیە کە نایانەوێت بەپیری دەربکەونو خوازیارن تەمەنیان لەنێوان (٤٥ بۆ ٥٥) ساڵیدا دەربکەوێت، بۆیە پێویستە بەجدی گوێ لەو کەسانە بگیرێت، لەئێستاشدا خانمانی سەروو ٦٠ ساڵی، تەنها لەپێناو مانەوە لەکاردا، یاخود بەدەستهێنانی کارێکی نوێ، پەنا بۆ جوانکاریو نەشتەگەری دەبەن.

هۆکارن بۆ پشتێشە

بەگوێرەی هەواڵێکی رۆژنامەی میللییەتی تورکی، پێدەچێت ئازاری پشت هۆکارەکەی تەنها دانیشتن لەسەر کورسی نەبێت لەناو ئۆفیسدا، بەڵکو چەندین هۆکاری دیکە هەن کە دەبنە هۆی دروستکردنی ئازار لەپشتدا، لەوانە:

١- کۆمپیوتەر:

بەوتەی شارەزایان، زۆرترین شت کە زیان بەپشت دەگەیەنێت دانیشتنە لەسەر کۆمپیوتەر بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک، بۆیە دوای ئەوەی یەک کاتژمێر دادەنیشن لەسەر کۆمپیوتەر، پێویستە بۆ ماوەی ٢ خولەک هەستنو هاتوچۆ بکەن.

٢- پێڵاوی پاژنەبەرز:

پێدەچێت خانمان هەرگیز نەتوانن واز لەپێڵاوی پاژنەبەرز بهێنن، بەڵام پێڵاوی بەرز هۆکارێکی سەرەکییە بۆ تووشبوون بەئازاری پشتو ئەژنۆ، لەهەمان کاتدا پێڵاوی ڕێک واتە (فلات)یش هۆکارێکە بۆ تێکچوونی ڕێکردن، بۆیە باشتروایە

ئەو پێڵاوانە هەڵبژێرن کە پاژنەیەکی مامناوەندیان هەیە.
٣- ستیان:
یەکێک لەهۆکارە سەرەکییەکانی ئافرەت بەتووشبوونیان بەئازاری پشت، هەڵبژاردنو لەبەرکردنی ستیانی هەڵەیە، ستیانی هەڵە هۆکارێکە بۆ ئازاری سەر، ملو پشت.
٤- مۆبایلی زیرەک:
بەکارهێنانی مۆبایل بۆ ماوەیەکی درێژو دانانی لاپتۆپ لەسەر ڕان بەتایبەتی لەشەواندا، هۆکارێکی سەرەکییە بۆ توشبوون بەئازاری پشت.

زیانی جگەرە بۆ ئافرەتی دووگیان

ئەو ئافرەتانەی کە ئالودەی جگەرەکێشان بوون لە (٥٠-٧٠٪)یان لەکاتی دووگیانیبووندا ناتوانن واز لەجگەرە کێشان بهێنن، ئەوەش کاریگەری خراپی بۆ سەر منداڵەکە دەبێت.
(د. یاسەمین یاقوت) شارەزا لەنەخۆشییەکانی ژنانو منداڵبوون بەرۆژنامەی میللییەتی تورکی ڕایگەیاندووە، جگەرە کێشان لەکاتی دووگیانیبووندا کاریگەری خراپی لەسەر دووگیانیبوونەکەو منداڵەکە دروستدەکات، چونکە لەناو جگەرەدا چەندین مادەی زیانبەخش وەکو (نیکۆتین، کاربۆن مۆنۆکسید، قیرو چەند مادەیەکی دیکەی ژەهراوی) هەنو لەڕێگەی بەشی سەرەوەی بۆری هەواوە دەگوازرێنەوە بۆ ناو خانەکانی جەستەو دواتر تێکەڵ بەخوێن دەبن، بەو شێوەیە سستمی هەناسەدانو وەرگرتن، دڵ، دەمارەکانو سستمی سەرجەم ئۆرگانەکانی جەستە زیانیان پێدەگات.
د. یاسەمین وتیشی:»دایکەکە کاتێک سەرجەم ئەو مادە ژەهراوییانە لەڕێگەی جگەرە کێشانەوە هەڵدەمژێت، ڕاستەوخۆ کاریگەری لەسەر منداڵە دروست دەکاتو زیان بەمنداڵەکە دەگەیەنێت، نیکۆتین نوێنەری بەهێزی تێکدانی دەمارەکانەو ئەو خوێنەی کە دەچێت بۆ ڕەحم کەمدەکاتەوە، مادەی (کاربۆن مۆنۆکسید) زیان بەخانەکانی جەستە دەگەیەنێتو پەرتەوازەیان دەکات، هاوکات توانای خوێن بۆ هەڵگرتنی ئۆکسجینیش کەمدەکاتەوە، ئەگەر هاتوو ئۆکسجین لەسکی دایکدا کەمبکات، ئەوا ڕێژەی چوونی ئۆکسیجنو سەرجەم مادە خۆراکییەکانی دیکە بۆ منداڵەکە کەمدەکاتەوە.

تاتۆی منداڵان

تاتۆی منداڵان کە زۆر منداڵ حەزی لێدەکەنو بەکاری دەهێنن وە بەکارهێنانی ئەم جۆرە تاتۆیانە دەکرێتە سەر ئەو شوێنەی پێست کە مەبەستەو پاشان ئاو دەدەیت لەسەر لەزگەی تاتۆکەو بەم جۆرەش تاتۆکە لەسەر دەست یاخود هەرجێگەیەکی تری پێست دەردەچێت.
سایتی (RTL)ی ئەڵمانی بڵاوی کردەوە، (د. گوندی لۆربێر) شارەزا لەبواری مادەی مەترسیداردا لەئەمسا ئاماژە بەوە دەکات، کە چەندین جۆریان لەم تاتۆیانەیان تێست کردووەو سەرجەمیان مادەی مەترسیداریان تێدابووە، کە زیان بە تەندروستی مرۆڤ دەگەیەنێتو دەبێتە هۆی هەوکردنی پێستو دروستبوونی نەخۆشی شێرپەنجەو گۆڕینی هۆرمۆن.
ئەو وێنە ڕەنگاوڕەنگانەی تاتۆکان کە دەدرێن لەپێست بۆ منداڵان زۆر نەشیاوو مەترسیدارە بەجۆرێک کە مادەی ژەهراوی لەسەرجەم جۆرەکانی ئەم تاتۆیانەدا هەیەو زیان بەتەندروستی منداڵ دەگەیەنێت، چونکە مادەی نەرمکەرەوەو کیمیاوی تێدایە.

زیانەکانی گریان

گریان پێش خەوتن حاڵەتێکی دەروونییە لەئەنجامی تورەیی‌و هیلاکی ڕۆژ هەندێ کەس وای لێدێت کە پێش خەوتن بگرێت, کاتێک وا هەست دەکات پەستانێکی زۆر کەوتۆتە سەری هیچ چارەسەرێکی دەستناکەوێت تەنها سەر خستنە سەر سەرینەکەو گریان وەک ڕێگایەک بۆ ڕزگار بوون بەکاردەهێنێت.

ماڵپەڕی (زانیاری گشتی) لەئەردەن باس لەهۆکارەکانی گریان دەکاتو زیادبوونی کێشەکانو بونی بەربەست لەبەردەم کارەکاندا، یان توشبوون بەنەخوشی دەرونیو بیتاقەتی، یان باوەڕ بەخۆ نەبوونو نەمانی باوەڕ بەدەوروبەر و تەنهایی، یان لەدەستدانی کەسێکی نزیکو رەش بینی بۆ داهاتوو.

چارەسەر: دور کەوتنەوە لەبیرکردنەوەی رووداوە ناخۆشەکانو هەوڵدان بۆ گەشتو ئەو شوێنانەی سەوزای لنیە یان سەر دەریاچەیەک بۆ هەڵمژینی هەوای پاک، یان خۆشۆردن بەئاوی سارد، چونکە گریانی پێش خەوتن ئەبێتە هۆی توشبوون بەسەرئێشەو خەوزڕانو زیادبوونی لێدانەکانی دڵو درەنگ هەزمکردنی خواردنو ئازار لەگەدەو ڕیخۆڵەکاندا، لەگەڵ سوربونەوەی چاوەکانو ئاوسانی.

جگەر

وەک ئاشکرایە کاری سەرەکی جگەر پاککردنەوەی لەشە لەمادەی زیان بەخشو ژەهراویبوون، بۆیە ئەگەر جگەر لەتەندروستی باشدا بێت کاری خۆی دەکات، بەڵام ئەو کەسانەی جگەرەدەکێشن دەبێ ئاگاداربن کە جگەری ئەوان ناتوانی بەباشی کارەکانی بکات، ماڵپەڕی (مرئە عەرەبیە) ئاماژە بەچەند خۆراکیک دەکات بۆ چالاکتر کردنی جگەر:

١-ماڵگۆ: دەوڵەمەندە بەجۆرێک لەچەوری سروشتی کە پارێزگاری لەپێکهاتەی جگەردەکاتو ڕزگار بونە لەمادەی زیان بەخش.

٢-سیر: کارێکی چاکە کە سیر بکرێتە خۆراکێکی سەرەکیو بکرێتە زەڵاتەوە یان هەر بەتازەی بخورێت، پێکهاتەی سیر کبریتی تێدایە ئەبێتە هۆی چالاککردنی ئەنزیمەکانی جگەر لەگەڵ مادەی(ئەسیلینو سیلینیوم) کە پارێزگاری لەدڵیش دەکاتو ڕێگرە لەتوشبوون بەشێرپەنجە.

٣-زەردەچەوە: یەکێکە لەخواردنە هندیەکان دەتوانرێت لەزۆر خواردندا بەکاربهێنرێت بەوە دەناسرتەوە کە دژی هەمو جۆرە هەوکردنێکە، زەردەچەوە جگەر لەهیلاک بون دەپارێزێتو زیندو کردنەوەی خانەی مردوی جگەرە، پارێزگاری لەلەش دەکات لەهەمو ژەهراوی بونێک.

٤-ئاوی لیمۆ: باشترین چارەسەرە بۆ ڕزگاربوون لەهەموو جۆرە ژەهراوی بونێک، لێکۆڵینەوە پزیشکیەکان ئاشکرایان کردوە کە جگەر زۆر چالاک تر دەبێت، ئەگەر پێش نان خواردن یەک پەرداخ ئاوی لیمۆ بخورێتەوە.

٥-مەعدەنوس: توانای لەناو بردنی مادەی زیان بەخشی دەوری جگەری هەیە، سەوزەیەکی هەرزانەو دەورێکی گرنگی هەیە بۆ کردنەدەرەوەی ئەو مادە زیان بەخشانەی لەگەڵ خواردنی تردا خوراوە .

ئەمانەی باس کراون دەتوانرێت بەبەردەوامی بەکاربهێنرێت بۆ پارێزگاری کردن لەجگەر لەگەڵ دور کەوتنەوە لە جگەرە کێشان و وەرزش کردنی بەردەوام .

حەبی (ڤیاگرا)

حەبی (ڤیاگرا) کە لەساڵی (١٩٩٨)ەوەو لەلایەن کۆمپانیای (فایزەر) بۆ دروستکردنی دەرمان کەوتووەتە بازارەکانەوە، زۆرترین خواستی لەسەرەو زۆرترین کریاری هەیە، بەشێوەیەک فرۆشتنی ژمارەی پێوانەیی شکاندووە.

بەگوێرەی هەواڵێکی ڕۆژنامەی میللییەتی تورکی، حەبی ڤیاگرا زیاتر ڕەگەزی نێرینە بەکاریدەهێنن بەتایبەتی ئەو کەسانەی لەڕووی سێکسەوە لاوازن، ئێستا لەبازارەکانی ئەوروپادا زۆرترین خواستی لەسەرەو لەنێوان (٤٥-٧٠) یۆرۆ دەفرۆشرێت، کۆمپانیاکەش بەهۆی ئەو حەبەوە، داهاتەکەی بەبڕی چوار ملیار یۆرۆ زیادیکردووە، ڕۆژانەش ئەو داهاتە لەبەرزبوونەوەدایە.

شارەزایانی بواری تەندروستی ئاشکرایانکردووە، ئەگەر بێتوو کەسێک بەبێ ڕاوێژ بەپزیشکی تایبەتمەند ئەو حەبە بخوات، ئەوا پێدەچێت زیان بەتەندروستی بگەیەنێتو ژیانی بکەوێتە مەترسییەوە، هاوکات پێویستە هاوڵاتیان لەبەکارهێنانی دەرمانی ساختە بەدووربن.

لەسەرەتادا حەبی ڤیاگرا بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانی دڵو پەستانی خوێنی بەرز بەرهەمهێنرا، دواتر چەندین سوودی دیکەی لێدۆزرایەوە، یەکێک لەوانە بەهێزکردنی توانای سێکسییە، بۆیە کەسانی سەروو (٦٠)ساڵی زۆر گرنگی بەخواردنی ئەو حەبە دەدەن.

چاو

نەخۆشی (ڕەنگ کوێری) نەخۆشیەکی بۆماوەییە نەخۆش ناتوانێت ڕەنگەکان بەتەواوی لەیەک جیابکاتەوە، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی کێشە لەچاوەکان یاخود دەماری چاو.

ماڵپەڕی (وەکیل ئەخبار) بڵاویکردەوە، نەخۆشی ڕەنگ کوێری زیاتر ڕووبەڕوی پیاوان دەبێتەوە وەک لەخانمان، نیشانەکانیشی لەتەمەنی (١٢ بۆ ١٥) ساڵی دەستپێدەکات، سەرەتا ڕەنگە سەرەکیەکانی وەک (سور شین سەوز)ی بۆ لێک جیانکرێتەوە یان تێکەڵیان دەکات، بەوتەی پسپۆڕان نەخۆشی ڕەنگی کوێری چارەسەری نیە، کەسی نەخۆش بەبەکارهێنانی (عەدەسە) یاخود لەڕێگەی بەکارهێنانی چاویکلەی تایبەتەوە هەرچەندە ئەوانەش چارەسەرنین، چونکە وەک پێویست نین‌و کەسی نەخۆش ناتوانێت جیاوازی لەنێوان ڕەنگەکاندا بکات.

وەرزش

هەندێک کەس سەرەڕای ئەوەی دەچنە (فیتنس) واتە هۆڵە وەرزشییەکان‌و مانگانەو ڕۆژانە لەسەر هەموو جۆرە ئامێرەکانی وەرزشکردن وەرزش دەکەن، بەڵام کێشیان دانابەزێت‌و هەندێک کاتیش ئەو کەسانە کێشیان زیاد دەکات.

سایتی (RTL)ی ئەڵمانی بڵاویکردەوە، پێویستە هەموو کەسێک کە سەردانی ئەو هۆڵە وەرزشیانە دەکات ڕەچاوی هەندێک شت بکات، تاوەکو کێشی زیاد نەکات یاخود بتوانێت سوود لەو ئامێرە وەرزشیانە وەربگرێت بۆ دابەزاندنی کێشی.

لێکۆڵەرەوان ئەوەیان ئاشکراکردووە، تەنها وەرزشەکانی (فیتنس) بەس نییە تاوەکو کێشت دابەزێت، چونکە هەندێک جار وەرزشێکی زۆر دەکەیت‌و کالۆرییەکی باشت لێ دەڕوات، بەڵام ئەو زۆر سوتانی کالۆرییە دەبێتە هۆی هەستکردن بەبرسێتی، بۆیە پێویستە لەکاتی خۆیدا نان بخورێت، بەڵام لەکاتی خۆیشیدا دەست لەنانخواردن هەڵبگیرێت‌و زۆرخۆری نەکرێت.

ئامێرەکانی (فیتنس)یش کاریگەرییان لەسەر هەستکردن بەبرسێتی زۆرە، بۆ نمونە ئامێری ڕاکردن‌و پاسکیلەکان برسێت ناکەن، بەڵام ئامێری بەرزکردنەوەی کێش هۆرمۆنی ئارەزووی خواردن دەڕژێنێتە مێشکەوەو مرۆڤ هەست بەبرسێتی دەکات. بەهۆی خواردنی خۆراکەوە ئەنسۆلین دەڕژێتە خوێنەوە، کە یارمەتی تواندنەوەی چەوری دەدات، پێویستە دوای وەرزشکردن نان نەخورێت، پسپۆڕان لەو بوارەدا ئاماژە بەوە دەکەن، یەک کیلۆ چەوری پێش خواردنی نانی بەیانیان زووتر دەتوێتەوە لەجەستەدا تاوەکو دوای خواردنی نیوەڕۆ.

پێش ئەوەی بچن بۆ (فیتنس) پێویستە دوو تا چوار کاتژمێر پێش ئەوە هیچ نەخۆن‌و نەخۆنەوە، چونکە خواردن‌و خواردنەوە پێش ئەنجامدانی وەرزش مرۆڤ والێدەکات زووتر برسی‌و تینووی ببێت، بەڵام بەو جۆرە کەمتر دەخۆن پاش وەرزشکردن.

پێویستە لەکاتی پشو وەرگرتنی وەرزشدا، ئەو خواردن‌و خواردنەوانە نەخۆن کە وزەبەخشن، تەنها ئەو کەسانە نەبێت کە ماوەی (٩٠) خولەک لەسەر وەرزشەکەیان بەردەوامن، چونکە بۆ کەسانی تر دەبێتە هۆی زیادبوونی کێش‌و باشترە دوو کاتژمێر پێش چوونتان بۆ وەرزش یەک لیتر ئاو، یاخود شەربەتی میوە کەمێک خوێی تێبکەن‌و بیخۆنەوە.

هەندێک کەس لەو باوەڕەدان، کە تەنها چوون بۆ (فیتنس) کێشیان دادەبەزێنێت، بەڵام لەڕاستیدا وانییە هەرکەس سەردانی فیتنسی کرد، پێویستە بەهۆی وەرزشکردن لەسەر ئامێری وەرزشەکانەوە (٨٠٠٠) کالۆرینی جەستەی بسوتێت، ئەویش لەڕێگەی ئامێری ڕاکردنەکەوە، کە پێویستە نزیکەی (١٣٠) کیلۆمەتر لەسەری بڕوات.

لەدوای وەرزشکردنەوە پێویستە ئیتر ئاگاداری ئەو خۆراکانە بن کە دەیانخۆنو ئەو خواردنو خواردنەوانە نەخۆن، کە کالۆرییەکی زۆرتان پێدەبەخشێت.

لێخوڕینی پاسکیل

ئاشکرایە کە لێخوڕینی پاسکیل سوودێکی زۆری بۆ تەندروستی و دابەزاندنی کێش هەیە، چەندین تاقیکردنەوەی سەرکەوتووش لەوبوارەدا ئەنجامدراوە.

پرۆفیسۆر (ماتین هالە) بۆ سایتی (ڤۆندەر ڤایب)ی ئەڵمانی ئاماژە بەوە دەکات، کە لێخوڕینی پاسکیل گەر ماوەکی کەمیش بێت بەشێوەیەکی بەردەوام تەمەن درێژدەکات، هەروەها ئەوەش رووندەکاتەوە کە مرۆڤ پێویستە بۆئەوەی تەمەنی درێژبێت جگەرە نەکێشێت، سەوزە و میوەی باش بخوات و خواردنەوە کهولیەکان کەم بخواتەوە، هاوکات وەرزشکردنێکی هەمیشەیی و جوڵەیەکی باش کە ئەمانەش هەمووی بەکارهێنانی وزەیەکی زۆرە و دەبێتە هۆی مانەوەی مرۆڤ بەلاویی و تەمەن درێژدەکات، چونکە لەکاتی لێخوڕینی پاسکیلدا سیەکان دوو ئەوەندە هەوا وەردەگرن و دەدەنەوە، چەوری خوێنی مەترسیدار (LDL) کۆلسترۆل کەم دەبێتەوە، بەڵام کۆلسترۆلی (HDL) کە سوودبەخشە زیاد دەکات.

ئەو پرۆفیسۆرە ئاماژە بەوەش دەکات، کە لێخوڕینی پاسکیل تەندروستە بەهۆی ئەوەی کە دڵ و سوڕی خوێن چالاک دەکات و پاڵەپەستۆی خوێن نزم دەکاتەوە، بۆیە مەترسی توشبوون بەجەڵتە ناهێڵێت و کاریگەری باشی بۆ سەر باری دەروونی مرۆڤ هەیە، لەکاتی بێزاریی و ماندویدا لێخوڕینی پاسکیل بۆ ماوەی (٤٠)خولەک هۆرمۆنی دڵخۆشبوون (Endorphin) و (Andrenalin) لە مێشکی مرۆڤدا بەهێز دەکات و لێخوڕینی پاسکیل بۆ ئەو کەسانەی کە تووڕەن یاخود نەخۆشیە دەرونیەکانیان هەیە زۆر یارمەتیدەرە.

ئەوپرۆفیسۆرە دەرئەنجامی ئەم زانیاریانەی لەو کەسانەوە وەرگرتووە کە سەردانیان کردووە.

بخور

لەتوێژینەوەیەکی نوێدا کە لەزانکۆی (کالیفۆرنیا) ئەنجامدراوە، هۆشداری دەدرێت لەسوتاندنی بخور لەشوێنە گشتییەکاندا، هۆکاری ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ پیسبوونی ژینگەو هەوکردنی سیەکان.

توێژەران باس لەوەدەکەن، بەچەند کاتژمێرێک دوای سوتاندنی بخور، چەند گازێکی مەترسیدار دروست دەبن، کە دەبێتە هۆی تووشبوون بەسەرئێشەو هەوکردنی سیەکانو نەخۆشییەکانی دڵیش زیاد دەکات، هاوکات دەبێتە هۆی پیسبوونی هەوا، بەتایبەت ئەگەر لەشوێنێکی داخراودا بەکاربهێنرێت.

بەگوێرەی توێژینەوەکە، ولاتانی عەرەبی بەپلەی یەکەم دێن لەبەکارهێنانی بخوردا، بۆ بۆنخۆشکردنی ناوماڵو جلوبەرگ.

لەراپۆرتێکی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیدا ئەوە ئاشکراکراوە، ساڵانە نزیکەی ملیۆنێک کەس لەهەموو جیهاندا بەهۆی بەکارهێنانی ئەو مادەیەوە گیان لەدەستدەدەن، ڕێژەی گیان لەدەستدانیش بەهۆی بەکارهێنانی ئەو مادەیەوە، زۆر زیاترە لەو کەسانەی کە بەهۆی جگەرەکێشانەوە تووشی نەخۆشی دەبن.

چۆن خۆتیان لێ دەپارێزیت

هەرکاتێک لەدەرەوە خواردن و خواردنەوە دابنرێت، چەندین جۆر مێش هەنگ، زەردەواڵە، مێش و مێشولەی لێ کۆدەبێتەوە و بەتایبەتی منداڵان زۆری لێدەترسن و لەترساندا جوڵەیەکی زۆر هەڵە دەکەن، ئەم هەڵسوکەوتەش دەبێتە هۆی پێوەدانی زەردەواڵە و هەنگ و مێروەکانی دیکە، چونکە ئەوانیش پارێزگاری لەخۆیان دەکەن، لەکاتێکدا خۆیان دەدەن بەمرۆڤەوە، هەربۆیە ئەم جۆرە مێروانە، زیاتر دەیدەن بەمنداڵانەوە تاوەکو گەورەکان.

چەند ڕێنمایی و ڕێگەیەک کە پێویستە دایکان و باوکان بیزانن، لەسەر پێوەدانی زەردەواڵە و هەنگ چەندین جۆری تری مێش و مێشولە...

١-پێویستە ترسی خۆتان پیشانی مێرووەکان نەدەن، بۆ نمونە لەڕێی (هاوارکردن، هەڵبەزینەوە و پیاکێشانیان و فولیکردنەوە)، پێویستە دایکان و باوکان منداڵەکانیان هۆشیار بکەنەوە کە ئەو هەڵسوکەوتانە نەکەن، بۆ نمونە لەڕێی گێڕانەوەی چیرۆکێکەوە، چونکە بەو شێوەیە ڕزگاریان نابێت لەپێوەنەدانیان و مێرووەکان بەرگری لەخۆیان دەکەن و خۆیان دەدەن بەمرۆڤەوە، هەروەها پێویستە ئەو مێروانە نە بەناو تەڕبکرێن و نە پیایاندا بکێشرێت، بەنەعل یاخود هەر شتێکی تر بێت وە گەر نزیک بونەوە لەهێلانەی یەکێک لەم مێروە باڵدارانە پێویستە بەزووترین کات بەبێ خشپە لێی دوربکەونەوە، تاوەکو مێرووەکان بڵاوە پێنەکەیت، کەواتە پێویستە زۆر بەئەرامیەوە هەڵسوکەوت بکەیت.

٢-گەر بەپێی پەتی بچیتە ناو باخ و چیمەنەوە، پێویستە ئاگاداری ئەوە بیت کە زۆرترین ئەگەری ئەوە دەبێت کە هەنگ و زەردەواڵەو چەندین جۆری تری باڵندە پێتەوە بدەن، بۆیە پێویستە هەمیشە لەم شوێنانەدا پێڵاو لەپێ بکەیت وە پێویستە لەکاتی سەیراندا ئاگاداری ئەو جۆرە خواردن و خواردنەوانە بیت کە زۆرترین باڵندەی بۆ دێت، وەک خواردنی (کێک)، (خواردنەوە گازیەکان، خواردنەوە کهولیەکان)و پێویستە لەپەرداخێکی سەرداخراو بە قەسەب، یاخود لەشوشەدا و بە قەسەب بخورێتەوە و باشترە لەشوشەی ئاویدا بێت ئەو خواردنەوانە، تاوەکو زوو زوو بتوانن کۆنترۆلی ئەوە بکەن، ئایا هیچی تێکەوتووە یان نا، بەڵام کۆلا یان بیرە لەقتودا ناتوانیت سەیری بکەیت، مێشێک شتێکی تێکەوتبێت وە ئاگاداری بەکارهێنانی بۆنیش بن.

٣-ئاگاداری جل و بەرگی پیسی منداڵ بن، پێویستە لەدوای پیسبونی هەر جل و بەرگێکی منداڵ بەهۆی خواردنەوە بگۆڕدرێت و بشۆردرێت.

٤-ئاگاداری خۆڵی سەر بەتاڵ بن، پێویستە خۆڵ بکرێتە کیسەیەک و پاشان سەری کیسەکە قەپات بکرێت، تاوەکو مێش و مەگەزی لێوە نزیک نەبێتەوە.

٥-گەر هەنگێک زەردەواڵەیەک ویستی بیدات بەمنداڵێکەوە مەکێشە بەزەردەواڵە یاخود هەنگەکەدا، بەڵام بە هێواشی منداڵەکە بێنە بەم لاوە.

٦-گەر هەنگێک زەردەواڵەیەک یاخود هەر مێش و مەگەزێک بێتە ناو ماڵەوە زۆرینەی کات خۆیان لە پەنجەرەکاندا حەشاردەدەن، دەیانەوێت بچنەوە دەرەوە بەهۆی پەرداخێک و کارتێکەوە دەتوانن بیانگرن و بیانکەنە دەرەوە.

٧-گەر بەهۆی هەر مێش و مەگەزێکەوە هەر شوێنێکی پێستتان ئاوسا، وا باشە سەهۆڵ لەسەر ئەو شوێنە دابنرێت، بەڵام گەر هەنگێک پێوەیدایت ئەوا دەتوانیت بەدەست ئەو شوێنە ئاوساوەی بگوشیت تاوەکو ژەهرەکەی بێتە دەرەوە.

٨-هەندێک کەس هەن توشی هەوکردن دەبن، بەهۆی پێوەدانی ئەم جۆرە مێش و مەگەزانەوە، لەو کاتەدا پێویستە ئەو کەسانە سەردانی پزیشک بکەن.

سابونی خراپ

توێژینەوەیەکی نوێی ئەمریکی باس لەبوونی چەند مادەیەکی مەترسیدار دەکات لەپێکهاتەی سابوندا، کە زیانی هەیە بۆ منداڵان.

توێژینەوەکە لەزانکۆی (تینیسی) ئەمریکی ئەنجامدراوەو ماڵپەڕی (فۆستا) بڵاویکردۆتەوە، لەتوێژینەوەکەدا ئاماژە بەمەترسیی بەکارهێنانی سابون کراوە بەتایبەت بۆ منداڵان، چونکە ڕەنگە ببێتە هۆی مردنی، ئەوەش کاتێک ڕوودەدات کە ئەو مادە مەترسیدارە بەناوی (تری کولو کاربان) کە لەپێکهاتەی سابوندا هەیە، لەڕێگەی شیرپێدانی دایک بەکۆرپەلەکەی، دەگاتە کۆئەندامی هەرسی منداڵەکەو دەبێتە هۆی مردنی.

هەر لەو توێژینەوەیەدا باس لەمادەی (تریکلوسان) دەکرێت، کە لەپێکهاتەی هەویری ددانو دەرمانی لەناوبردنی مێرووودا هەیە، چونکە کاریگەریی هەیە لەسەر کەمکردنەوەی ئاستی هۆرمۆنی (توسترون)، کەمبوونی ئەو هۆرمۆنەش دەبێتە هۆی نەزۆکی.

تەماشاكردنی تەلەفزیۆن زیان بەمنداڵەكانمان دەگەیەنن

توێژەران لەئاژانسی تەندروستی گشتی لەئینگلتەرا جەخت لەوەدەكەنەوە، ئالودەبوونی منداڵ بەتەماشاكردنی تەلەفزیۆنو كۆمپیوتەرو یارییە ئەلیكترۆنیەكان منداڵ ڕووبەڕووی ئەوەدەكاتەوە ڕێزی خۆی دەوروبەری نەگرێتو متمانە بەخۆ بوونیشی كەمدەكاتەوە.

لەڕۆژگاری ئێستادا بەهۆی بوونی ژمارەیەكی زۆر یاری ئەلیكترۆنیو بەكارهێنانی كۆمپیوتەر لەتەمەنێكی زۆر زووە لەلایەن منداڵانەوە وایكردوە زیاتر توێژەرەوان گرنگی بەو توێژەی كۆمەڵ بدەن، توێژینەوەی ئەمجارەش تایبەتە بەمنداڵو ئامێرە ئەلیكترۆنیەكانو پێگەی (مەسرەس) بڵاوكردۆتەوە، لەو توێژینەوەیەدا ئاماژە بەوەكراوە، ئالودەبوونی منداڵ یان مانەوەی كاتێكی زۆر لەبەردەم تەلەفزیۆنو یارییە ئەلیكترۆنیەكان وا لەمنداڵ دەكات متمانەی بەخۆی نەمێنێتو ڕێزی بەرامبەرەكەی نەگرێتو ئاستی خۆشیەكانی بەرێژەیەكی زۆر دادەبەزێت.

توێژەرەوان داوا لەدایكو باوكان دەكات ئاگاداری منداڵەكانیان بنو لەدۆخە مەترسیدارە ڕزگاریان بكەن ئەوەش بەیارمەتیدانی منداڵەكانیان بەگۆڕینی هەڵسوكەوتی ڕۆژانەیان واتا گەمەیان لەگەڵدا بكەن یاخود لەگەڵ خۆیان بیانبەن بۆ دەرەوە تاوەكو بۆماوەیەكی كەمیش بێت دوور بكەونەوە یان بەشداریان پێبكەن لەخولی یاری تۆپی پێ یان مەلەوانی بەمشوەیە دەتوانن منداڵەكانیان بپارێزن.

بەكارهێنانی ئامێری مایكرۆ

دوای جەنگی دووەمی جیهانی، (بیرسی سبێنرس) كە زانایەكی ناوداری ئەمریكییە، ئامێری (مایكرۆ)ی تایبەت بەگەرمكردنەوەی خواردنی دروستكردووە، لەو كاتەوە ئەو ئامێرە چەندین هەواڵی نادروستی لەلایەن ڕاگەیاندنو گۆڤارەكانەوە لەسەر بڵاوكراوەتەوە، گوایە ئەو ئامێرە مەترسی بۆ سەر تەندروستی هەیە.

ماڵپەڕی (مەسرەس) چەند توێژینەوەیەكی زانایانی بڵاوكردۆتەوە، كە ماوەی پێنج ساڵە لەسەر ئەو ئامێرە ئەنجامی دەدەن، ئاماژە بەوە دەكەن، هیچ بەڵگەیەكی زانستی نییە بەوەی ئامێری مایكرۆ كە تایبەتە بەگەرمكردنەوەی خواردن زیانی بۆ تەندروستی هەبێت.

ئامێری مایكرۆ بەتیشكی (كارۆموگناتیسی) كاردەكات، هەمان ئەو تیشكەیە كە بەكاردێت لەئامێری ڕیشتاشینو هەندێك مۆبایلدا، لەگەڵ بەكارهێنانی ئامێرەكەدا تیشكەكە پێچەوانە دەبێتەوەو دەبێتە هۆی گەرمكردنەوەی خۆراكەكە، ئەم كارەش نابێتە هۆی زیانگەیاندن بەتەندروستیو لەبەها خۆراكییەكەشی كەم نابێتەوە.

زانایان هەموو ئەو هەواڵانە ڕەتدەكەنەوە كە دەڵێن ئامێری مایكرۆ دەبێتە هۆی لاوازكردنی بیرەوەرییەكانو تووشبوون بەشێرپەنجە، تەنیا لەچەند حاڵەتێكدا نەبێت ئەگەر ئامێرەكە كۆن بووبێت یاخود دەرگاكەی بەباشی دانەخرێت.

بۆ هەر بابەتێكی تایبەت بەتەندروستی پێویستە پشت بەڕێنماییەكانی ڕێكخراوی تەندروستی جیهانی ببەستین، ئەوان ئاماژە بەوەدەكەن، بەكارهێنانی ئامێری مایكرۆ هیچ مەترسییەكی بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ نییە.

پەتپەتێن

پەتپەتێن یەكێكە لەو وەرزشانەی كە بەهۆیەوە دەتوانیت كێشت دابەزێنیت، چونكە سەرجەم جەستەت بەهۆیەوە جوڵە دەكات وە سوودێكی زۆری بۆ تەندروستی هەیە.

پەتپەتێن چەندین سوودی تری هەیە لەوانە:

بەجۆرێك جەستەت چالاك دەكات كە لەڕێگەی وەرزشەكانی ترەوە وا بەئاسانی ناتوانیت جوڵە بەهەموو بەشەكانی جەستەت بكەیت، كە ئەمەش هێزێكی باش و توانایەكی باشی جوڵەت پێ دەبەخشێت.

پەتپەتێن هێزێكی زۆر بەقاچ و ماسولكەكانی مرۆڤ دەدات.

برِێکی زۆری کالۆرین و چەوری جەستە دەسوتێنێت، کە بۆ ماوەی (٣٠)خولەک پەتپەتێن نزیکەی (٤٠٠) کالۆرین دەسوتێنێت کە ئەمەش زۆر لەو کالۆرینەی کە بەهۆی ڕاکردنەوە کەم دەبێتەوە زیاترە، گەر مرۆڤ بۆ ماوەی (٣٠)خولەک ڕابکات تەنها (٢٨٠)کالۆرین دەسوتێنێت.

ئەم جۆرە وەرزشە هەرچەندە زۆر بەسوودە، بەڵام مەترسی هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە کێشیان زۆرە، چونکە دەبێتە هۆی ئازارپێگەیاندنی قاچ و باڵیان و ئەم جوڵە زۆرە لەوانەیە زیانی بۆ دڵیشیان هەبێت، بۆیە پێویستە ئەو کەسانەی کە کێشیان زۆرە ئەو وەرزشانە بکەن، کە جوڵەیەکی زۆر و ماندوبونێکی کەمیان هەیە تاوەکو ڕادێن و کێشیان کەم دەکات، ئەوکات دەتوانن کەم کەم پەتپەتێن بکەن.

بەکارهێنانی ئیسفنجی قاپ شۆرین

لەوانەیە خانمان بەبیستنی ئەم هەواڵە توشی شۆک ببن، چونکە ڕۆژانە ئەو کارە دووبارە دەکەنەوە بەبێ ئەوەی بزانن کە چەند مەترسیدارە! ئەو کارەش بریتیە لەبەکارهێنانی ئیسفنجی قاپ شۆرین، بەبێ ئەوەی بزانن ڕوبەڕوی ئیفلیجبوونیان دەکاتەوە.

ماڵپەڕی (ئەخبار ساعە) توێژینەوەیەکی توێژەرەوە ئەمریکیەکانی بڵاوکردەوە، کە تیایدا هۆشداریدەدەنە خانمان بەوەی دووربکەونەوە لەبەکارهێنانی ئیسفنج لەشۆردنی قاپەکانیان، هەرچەندە خانمان ڕاهاتوون لەسەر بەکارهێنانی بۆ پاککردنەوەی قاپەکان، توێژەروان دەڵێن، ژمارەیەکی زۆر میکرۆب لەسەر ئەو ئیسفنجانە هەیە، کە دواتر ئەندامانی خێزان ڕوبەڕووی ئیفلیجبوون دەکاتەوە.

توێژەروان دەڵێن ئیفلیجبوونەکە بەشێوەیەکی کاتیە، واتا مانگێک یان ساڵێک دەخایەنێت، بەڵام دوبارەکردنەوەی مەترسیدارە.

بەکارهێنانی سپرای لووت

شارەزایان دەڵێن:»لەکاتی دووگیانیی ژناندا، بەکارهێنانی سپرای لووت هۆکارێکە بۆ زیانگەیاندن بەئۆرگانەکانی جەستەو دڵو منداڵبوون بەشێوەیەکی نامۆ».

بەگوێرەی هەواڵێکی ڕۆژنامەی میللییەتی تورکی، ئەو سپرایەی کە لەکاتی لووتپڕان یاخود هەستیاریی لووتو جیوبدا بەکاردەهێنرێت، باشتروایە ژنانی دووگیان خۆیان لەو سپرایە بەدووربگرن، چونکە ئەو سپرایە هۆکارێکە بۆ ئەوەی ژن زووتر منداڵەکەی بەشێوەیەکی نامۆ بهێنێتە دنیاوە، هاوکات هۆکارێک دەبێت بۆ زیانگەیاندن بەئۆرگانەکانی جەستەو ڕووبەڕووبوونەوە بەنەخۆشیی دڵ.

شارەزایان ئاشکرایانکردووە، بەکارهێنانی سپرای لووت لەکاتی سێ مانگی دووگیانیی ژناندا، پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بەسیستمی هەرسکردن، گوێو کێشەکانی دڵەوە هەیە.

هاوسەرگیریو زیادبوونی کێش

سایتی (ڤۆندەر ڤاییب)ی ئەڵمانی بڵاوی کردەوە، بەگوێرەی لێکۆڵینەوەیەک کە ڕۆژنامەی (دەیلی مەیل) لەسەر زیادبوونی کێش پاش هاوسەرگیری ئەنجامیداوە ئەوە دەرکەوتووە لە (٦٢٪)ی ژنان پاش هاوسەرگیری کێشیان زیاتر لە(٦)کیلۆ زیادی کردووە، بەهۆی ئەوەی کاتێکی زۆرتریان هەیە لەدوای گەڕانەوەیان لە کارەکانیان بۆ ماڵەوە دەست دەکەن بەنانخواردن پاشان شیرینیو چیپس دەخۆن بەدیار تەلەفیزیۆنەوە، کە خواردنو دانیشتنیش لەماڵەوە کالۆرینی جەستە زیادەکاتو دەبێتە هۆی قەڵەوی.

هەروەها ژنان پاش هاوسەرگیری زۆر شتی وەک وەرزشو ماسکی دەموچاو و چەندین هەوڵی تر بۆ جوان مانەوەو زیادنەبوونی کێشیان کە لەکاتی کچێنیدا کردویانە لەدوای هاوسەرگیریەوە ئەو هەوڵە زۆرە نادەن تاوەکو کێشی خۆیان

رابگرن یاخود پەرە بەجوانیان بدەن.

بێخەوی

زۆر هۆکار هەن کە رێگە دەگرن لەنوستنێکی باش لەکاتی شەودا.

هۆکارانەش بریتین لەقاوە پێش نوستن، چای پێش نوستن، کحول پێش نوستن، جگەرە، هەندێک جۆری دەرمان، ژان، هەندێک نەخۆشی دەروونی (خەمۆکی)، زۆر خواردن پێش نوستن، دەنگە دەنگ لەکاتی نوستن، جێگەی نوستنی ناموناسب، کەش و هەوا (گەرما).

هەر یەک لەم هۆکارانە بەرێگەو شێوەی جیاواز کاردەکەنە سەر نوستن لەکاتی شەودا، بەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەش ئەو برە نوستنەی کە پێویستیەتی بەتەواوی وەری نەگرێت، دەرئەنجام کاردانەوەی دەبێت لەسەر کاری رۆژانەدا.

نینۆکی خانمان

ئەسیتۆن بۆ لێکردنەوەی بۆیەی نینۆکی خانمان بەکاردێت، گیراوەیەکی کیمیاویەو رەنگی نییە بەئاسانی گردەگرێت.

لەماڵپەڕی (سەیدەتی) دا هاتووە، ئەسیتۆن زیانی بۆ تەندروستی ئافرەتانی دووگیانو منداڵی تازە لەدایک بوو هەیە، هەروەهاش بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیەو لێکردنەوەی بۆیەی سەر نینۆکو دورکەوتنەوەی خانمان لەبەکارهێنانی ئەسیتۆن، دەتوانن (ئاوی لیمۆیەک لەگەڵ کەمێک بۆن لەدەفرێکی شوشەدا تێکەڵاویکەنو بەبەکارهێنانی لۆکە زۆر بەئاسانی بۆیەکە لەسەر نینۆکەکانیان بکەنەوە.

ددان

زانایانی سویدی ئاشکرایانکردووە، پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان یادەوەریو کەوتنی ددانەدا هەیە، بەبێ ئەوەی پەیوەندی بەتەمەنی مرۆڤەوە هەبێت.

بەگوێرەی هەواڵێکی پێگەی سۆنارا، زانایانی سویدی توێژینەوەیەکیان ئەنجامداوە کە پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان کەوتنی ددانو یادەوەری مرۆڤدا هەیە، ئەو کەسانەشی ددانیان سروشتی بێت یادەوەری بەهێزیان هەیە، کە ئەو توێژینەوەیە زیاتر لە (٢٠) ساڵی خایاندووە.

هەر لەو توێژینەوەیەدا زانایان گەیشتوونەتە ئەنجام، ئەو نەخۆشییانەی کە لەددانەدا دەردەکەوێت پەیوەندییان بەیادەوەرییەوە هەیە.

ئازاری سنگ

ئەم نەخۆشیە لەئەنجامی پەشێوی دەروونییەوە دروستدەبێت، ئازارەکەی لەوانەیە کەم بێت یان تەواو بێزارکەر بێت.

زۆربەی کات نەخۆشەکە وادەزانێت نەخۆشی دڵی هەیە، هەرچەندە سەرچاوەی ئازارەکە لە دڵەوە نییە.

جیاوازی ئازارەکە لەگەڵ نەخۆشی دڵ لەوەدایە کە نەخۆشەکە پەنجە دەخاتە سەر دڵ و دەڵێت دڵم ئازاری هەیە لەبری ئەوەی بڵێ سنگم ئازاری هەیە. هەروەها نیشانەکانی پەشێوی دەروونی هەیە وەکو (دڵەڕاوکی - قلق): دڵەکوتێ، وشکی دەم، دەست لەرزین، کەم خەوی، سەرئێشە و گێژی .... هتد.

نەخۆشەکە دڵنیا بکەرەوە کە ئەم ئازارە سەرچاوەکەی دڵ نییە بەڵکو ئەنجامی پەشێوی دەروونیە.

باشترە ئەو کەسانە هێلکاری دڵیان بۆ بکرێت و پزیشکی شارەزا چارەسەریان بکات بۆیە دوو دڵ مەبە لە رەوانەکردنی ئەوانەی زۆر ناڕەحەتن.

بێتاقەتی مرۆڤ

کەمی ڕێژەی ئاسن لەجەستەدا دەبێتەهۆی بێتاقەتی و بێ هێزیەکی بەردەوام، کەم خوێنی، کەم بونەوەی توانای کارکردن وە ڕەنگی ڕوخسار سپی دەردەکەوێت، چونکە ماددەی ئاسن یەکێکە لەپێکهاتەکانی خوێن و یارمەتی گواستنەوەی خرۆکە سورەکانی خوێن دەدات کە ئۆکسجین بگوازێتەوە.

کەمی ماددەی ئاسن لەجەستەی مرۆڤدا هۆکارێکی ترە بۆ ژانەسەر، سایتی (ڤیتم)ی ئەڵمانی ئاماژە بەوە دەکات، ئەنجامی چەند تاقیکردنەوەیەک ئەوەی دەرخستووە کە نیوەی ژنان کێشەی کەمی ماددەی ئاسنیان هەیە، بەهۆی ئەوەی ژنان وەک پیاوان گۆشت و بەروبومە ئاژەڵیەکان ناخۆن، هاوکات مانگانە خوێنێکی زۆریان بەهۆی سوڕی مانگانەوە لێ دەڕوات، یاخود هۆکارێکی دی دەگەڕێتەوە بۆ هەرس نەبونی ئەو خۆراکانەی کە ماددەی ئاسنیان تێدایە لەگەدەدا، جا لەبەرئەوەی جەستەی مرڤ خۆی ئەو ماددە ئاسنە لەڕێی خۆراکەوە پەیدادەکات، پێویستە ئەو خۆراکانەی کە ماددەی ئاسنیان تێدایە وەک (هەموو جۆرە گۆشتێکی ئاژەڵی) کە هەندێک کەس هەن بەهیچ شێوەیەک گۆشت و ئەو خۆراکانەی کە گۆشتیان تێدایە ناخۆن کەپێیان دەڵێن (ڤێگیتاریا) هەمیشە ڕێژەی ماددەی ئاسن لەجەستەیاندا کەمە، چونکە گۆشت ڕێژەیەکی زۆر ماددەی ئاسن دروست دەکات وە چەند خۆراکێکی تر هەن کە ماددەی ئاسنیان تێدایە وەک: قەرنابیتی سەوز(برۆکۆلی)، کونجی، جۆ، نیسکێنە، شلە قەیسی.

لەکاتێکدا پیاوان ڕۆژانە پێویستیان بەیەک گرام ماددەی ئاسنە، ژنان پێویستیان بەدوو ئەوەندەیە، بەتایبەتی ژنان لەکاتی دوگیانیدا پێویستیان بەڕێژەیەکی زۆر ماددەی ئاسنە و پێویستە هەمیشە لەکاتی دوگیانیدا سەردانی پزیشک بکەن و لەڕێژەی ئاسنی جەستەیان ئاگاداربکرێنەوە.

باشتر وایە هەمیشە هەوڵ بدرێت لەڕێی خۆراکەوە ئەو کەمێتیە پڕبکرێتەوە، تاوەکو ئەوەی پەنا ببرێتە بەر حەپی تایبەت بەمەبەستی زیادبونی ڕێژەی ئاسن، چونکە چەند دەنکە حەپێکی زۆر دەبێتەهۆی زیان پێگەیاندنی ماددەی ئاسنی جەستە.

ئەندۆمی مەترسیدارە

لەناو پێکهاتەی (ئەندۆمیدا) زەرفێکی بچوک هەیە لەخوێ پێکدێت، ئەو جۆرە خوێیەش مەترسیدارە.

پێکهاتەکانی ئەندۆمی لەپێشت زەرفەکەی بیخوێنەرەوە تیایدا دەبینیت پێکهاتەی خوێیەکە لەسەری نوسراوە، لەجۆری (E) ئەوەش جۆرێکە لە خوێ چینی.

گۆڤاری (ڕاما) ڕاپۆرتێکی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیدا بڵاوکردۆتەوە کەلێدا ئاماژە بەو جۆرە خوێیە دەکاتو بەخوێیەکی مەترسیدار ناوی دەبات، چونکە ئەم جۆرە خوێیە هۆکارە بۆ تێکچونی مۆخ.

ئەندۆمی دەبێتەهۆی درستبوونی گرفتی دواکەوتنی بیرکردنەوەوبیرهێزی، هەروەها نەخۆشی دەمارەکان ودەرونییەکان دروستدەکات.

هەروەها شێرپەنجەی مۆخو سکچونو ئازاری ناوسک وقەڵەوی وبەرزبونەوەی فشاری خوێن دروستدەکات.

هۆکاری دەست لەرزین

هۆکاری دەست لەرزینێکی کاتی ماندوبوونو دڵەڕاوکێی دەروونییە، بەڵام ئەگەر بەردەوام بوو لەگەڵ لەرزین لەدەموچاو و زمان، ئەوا دەبێت بەووردی پشکنین بکرێت بۆ زانینی هۆکاری ئەم نەخۆشییە.

هۆکارەکانی دەست لەرزین :

١- زۆر خواردنەوەی قاوەو چاو جۆرەکانی کافایین وەکو خواردنەوەی (Tiger) کە ئێستا لاوان دەیخۆنو تووشی لاوازی دەبن.
٢- کێشەی تووشبوون بەخواردنەوەی مەیو جگەرە کێشان.
٣- کێشەی دەروونی.
٤- بەکارهێنانی جۆرەکانی دەرمانی خاوکەر.
٥- بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان (مخەدەرات).
٦- دابەزینی ڕێژەی شەکرێن لە خوێندا.
٧- نەخۆشی پارکنسۆن دسیس (Parkinson›s disease)
پێویستە پشکنینی خوێن بکرێت وەکو (CBC و WBC) و ڕێژنی گلاندی دەرەقیو ڕێژەی شەکرین (گلوکۆز) لەخوێنداو پشکنینی میز، لەگەڵ تیشکی (CT) بۆ بەشی سەر یان تیشکی (MRI)و (EMG)بۆ زانینی پەیوەندی بوون لەنێوان دەمارەکان، ئەم جۆرە پشکنینانی هەموویان ناکرێن بەیەک جار بەڵکو لەدوای پشکنینی ڕاستەوخۆ دەتوانین جۆری پشکنینە بۆت دابنەین بەگوێرەی حاڵەتو دانانی چارەسەرێکی گونجاو لەدوای.
پێمان باشە چەند تێبینیەکی تایبەت بۆتان بنوسین بۆ چارەسەرکردنو کەمکردنی ئەم حاڵەتە:
١- وەرزشی ڕۆژانەو هەناسەدانی قووڵ بۆ چەند جارێک لەدوای وەرزشەکە.
٢- پشوودان لە دوای گرژبوون.
٣- خۆشۆردنەوەی ڕۆژانە بە ئاوێکی گەرم لەگەڵ دانانی هەردوو پێ لە ناو ئاو و خوێ بۆ ماوەی ١٥ خولەک لە دوایی.
٤- نابێت دەرمانی جۆراوجۆر بەکاربهێنرێت بە بێ شیکردنەوە و فەحس لە لایەنی پزیشکی پسپۆڕ.
٥- خەوتنی ڕۆژانە کە پێویستە ڕۆژێ لە ٨ سەعات کەمتر نەبێت.
٦- خۆپاراستن لە ماندووبوونی جەستە و بیرکردنەوە.
٧- کەم بەکارهێنانی کۆمپیوتەر و مۆبایل یان جۆرەکانی دیکەی ئامێری کارەبایی.
٨- چارەسەرکردنی ترس و دڵەڕاوکێی دەروونی.
٩- خواردنی چەند ژەمێکی خۆراکی سووک لە بەینی ژەمە سەرەکییەکانی ڕۆژانە.

غودەی سام

غودەی سام (زیادبوونی هۆرمۆنی کوترەرژێنی پەریزادە)، بەهۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ئەو هۆرمۆنانەی ئەم رژێنە دروستی دەکاتو دەیرژێتە ناو خوێنەوە.
کوترەرژێنی پەریزادە کوترە رژێنێکە دەکەوێتە بەشی پێشەوەی ملو هۆرمۆنی پایرۆکسین دروستدەکاتو دەیرژێتە خوێنەوە دەبێتە هۆی رێکخستنی زیندە چالاکییەکانی لەش، زیادبوونو کەمبوونی ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی چەند نیشانەیەک لەهەموو کۆئەندامەکانی لەشو تێکچوونی فرمانو زیندەچالاکییەکانی لەش.
هۆکارەکان:
چەند هۆکارێک هەیە بۆ دروستبوونی: نەخۆشی گرەیڤز (گەورەبوونی هەموو رژێنەکە) باوترین هۆکاری ئەم رژێنەیە، گرێ گرێ بوونی رژێنەکە، بوونی یەک گرێ لەرژێنەکەدا. ئەم گرێیە سەربەخۆ کاردەکاتو هۆرمۆن دروستی دەکاتو دەرژێت، هەوکردنی رژێنەکە بەهۆی ڤایرۆسەوە، بەکارهێنانی دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی تر، بوونی چەند نەخۆشییەکی تر لەلەشدا کە کاریگەری هەبێت لەسەر رژێنەکە یان ببێتە هۆی دروستکردنی هۆرمۆنەکە وەک شێرپەنجەی رژێنەکە).
نیشانەکانی:
ئەم رژێنە نیشانەی زۆرەو دابەشدەبن بەسەر (نیشانە زۆرباوەکان)و (نیشانە کەم باوەکان)، هەروەها مەرج نییە هەموو

نەخۆشێک هەموو نیشانەکانی هەبێت، هەروەها مەرجیش نییە ڕژێنەکە گەورەبێت، سەرەتا تیشک تەنها دەخەینە سەر نیشانە زۆر باوەکان ئەوانیش (کەمبوونەوەی کێشی نەخۆشەکە سەرەڕای بوونی ئیشتیهای خواردن، هەستکردن بەگەرما، دڵەکوتێ، هەناسە تووندی، شڵەژاویو دڵە ڕاوکێ، شەکەتی، ئارەقکردنەوەی نائاسایی، دەست لەرزین، سوربوونەوەی لەپی دەست، زەق بوون و دەرپڕینی چاو).

نیشانە کەم باوەکان: بریتین لەنەرمیو پووکانەوەی ئێسک، لەوانەیە ببێتە هۆی شکاوی یان کەمبونەوەی باڵ، سکچوون، سنگەکوتێ، بێهێزی ماسوولکەکان، بوونی خووراني لەش، ڕوتانەوەی قژ، کەمبوونەوە یان نەمانی سوڕی مانگانە لەمێینەدا، منداڵ نەبوون، لەبارچوونی کتووپڕی منداڵ، کەمبوونەوەو نەمانی ئارەزوی جنسی، زیادبوونی لیک)، بەڵام مەرج نییە هەموو نەخۆشێک هەموو نیشانەکانی هەبێت.

چارەسەر:

چارەسەری ئەم نەخۆشیە بەپێی تەمەنو بوونی دووگیانیو قۆناغی نەخۆشییەکە یان سەرهەڵدانەوەی نەخۆشییەکە جۆری چارەسەرەکە دیاریدەکرێت.

١- بەکارهێنانی دەرمان: دەرمان بەشێوەی حەب بۆ ئەو کەسانە بەکاردێت کە تەمەنیان لە (٤٠) ساڵ کەمترە، یان بۆ یەکەمجار نەخۆشییەکەیان دیاریکراوەو پێویستە بەردەوام لەژێر چاودێری پزیشکدابێت بۆ ماوەی (١٢ – ١٨) مانگ.

٢- نەشتەرگەری: بۆ ئەو کەسانە ئەنجام دەدرێت کە ڕژێنەکە زۆر گەورەبووە کاریگەری لەسەر هەناسە هەیە یان لەبەر جوانکاری، یان بەدەرمان چارەسەرنابێت، یاخود هەڵدانەوەی نەخۆشییەکە پاش چاکبوونی بەدەرمان.

٣- یۆدی تیشکدەر: بۆ ئەو نەخۆشانە ئەنجام دەدرێت کە تەمەنیان لە(٤٠) ساڵ زیاترە، سەرهەڵدانەوەی نەخۆشییەکە پاش نەشتەرگەری لەهەر تەمەنێکدا بێت، یان ئەگەر نەخۆشییەکی تری قورسی لەگەڵدا هەبێت.

زیانەکانی بەکارهێنانی مۆبایل و ئافرەتانی دووگیانیان

ڕۆژنامەی (دەیلی مەیل)ی بەریتانی بڵاویکردەوە، لێکۆڵەرەوەکان لەزانکۆی (یال)ی ئەمریکی ئەوەیان ئاشکراکردووە، ئەو تیشکدانەوەیەی لەمۆبایلەوە دەردەچێت کاریگەریی خراپ دەکاتە سەر ئەشونمای مێشکی کۆرپەلە، لەپاشەڕۆژیشدا دەبێتە هۆی جوڵەی زۆرو شڵەژاویی دەرونو بێهێزیی مێشکو بیرکردنەوەی.

لەگەڵ ئەوەی ئەو زانایانە زۆر دڵنیابوون لەئەنجامەکانیان، بەڵام لێکۆڵینەوەکانی خۆیان لەسەر مشک تاقیکردەوە، لەبەرامبەریشدا کۆمەڵێک لەزانایانی بەریتانیا دەڵێن، ئەو لێکۆڵینەوانە هیچ ڕاستو دروست نینو بێبنەمان، چونکە ئافرەتی دووگیان بەنزیکەی مەترێک مۆبایلەکەی دوورە لەڕەحمیو ئەو تیشکانە ناگەنە کۆرپەکەی، بەڵام مشک تیشکەکان بەر هەموو جەستەی دەکەوێت.

بەوتەی پزیشکەکانی بەریتانیا، کاریگەریی ئەو تیشکانە لەسەر مشک ڕەنگە کاریگەرییەکەی بۆ سەر مرۆڤ جیاواز بێتو بەهەمان شێوە زیانبەخش نەبێت.

نەخۆشی کەم خوێنی، هۆکارەکان و چارەسەرکردن

کەم خوێنی (ئەنیمیا) یەکێکە لە نەخۆشیە کوشندەکان کە توشی زۆربەی کەسەکان دەبێت، بەڵام لە ئافرەتاندا بوونی زیاترە.

ئەم نەخۆشیە بریتیە لە کەم بوونەوەی خوێن لەناو لوولەکانی خوێندا کە ئەمەش بەهۆی کەمی خرۆکە سورەکانەوەیە کە لەلایەن مۆخی ئێسکەوە دروست دەبێت،هەرکاتێک ناتەواوی لە مۆخی ئێسک یان لە خرۆکە سورەکاندا هەبێت ڕێژەی خوێن لە لەشدا کەم دەکات و دەبێتە هۆی بێهێزی و لاوازی و ئەگەر چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی کوشتنی کەسەکە.

هۆکاری تووش بوون بەم نەخۆشیە:

١. بۆماوەیی کە دەگوێزرێتەوە لە باوانەوە بۆ وەچەکان.
٢. کەمی مادەی ئاسن کە بەهۆی نەخواردنی ئەو خواردنانەوە دەبێت کە مادەی ئاسنیان تێدایە وەک سەوزەکان.
٣. کەمی ڤیتامینەکان کە بەهۆی نەخواردنی میوەکانەوە کەم دەکات.
٤. نەشتەرگەری کە زۆرجار کەسەکە تووشی خوێن بەربوون دەبێت.
٥. دووگیانی کە هەموو دایکێک لەم ماوەیەدا دوچاری کەم خوێنی دەبێتەوە.
٦. نەخۆشی برینی گەدە.

چارەسەر کردنی سروشتی:

١. خواردنی سەوزەکان بەتایبەتی سپیناخ و کەوەر.
٢. پاقلەمەنیەکان بەتایبەتی فاسۆلیاو نیسک و نۆک، بەلام نابێت پاقلە بخورێت چونکە دەبێتە هۆی دابەزاندنی خوێن.
٣. گۆشت و هێلکە چونکە ڤیتامینەکانیان تێدایە.
٤. خواردنی جگەری ئاژەل
٥. میوەکان بەتایبەتی پرتەقال و مۆز.

چارەسەری پزیشکی:

١. بەکارهێنانی فولیک ئەسید بەتایبەتی بۆ ئافرەتانی دووگیان.
٢. گواستنەوەی خوێن.
٣. ئەنجامدانی نەشتەرگەری و چاندنەوەی مۆخی ئێسک .

خێراترین ڕێگا بۆ کەمکردنەوەی چەوری لە بازووەکاندا

زۆربەی خانمان بە دەست کێشەی قڵەوبونی بازووەکانی دەستیانەوە دەناڵێنن، کە بە ڕێجیمیش زۆر بە قورسی ئەو چەوریيانەی دەسوتێنێت، چونکە ئەم شوێنە زۆرترین چەوری تێدا کۆدەبێتەوە، گەر تۆ یەکێکی لەو خانمانەی کە بەم کێشەیەوە دەناڵێنێت ئەم هەنگاوانە بگرەبەر بۆ ئەوەی بە ئەنجامێکی سەرکەوتوو بگەیت.

١- دەبێت خۆت دووربخەیتەوە لەو خواردنانەی چەوریيان تێدایە، ئەو جۆرە خۆراکانە بخۆ کە دەوڵەمەندن بە پرۆتین و چەوری تەندروست وەک، ئەڤۆکادۆ، بادەم، زەیتی زەیتون، هێلکە.

٢- پاش ٩٠ خولەک لە یاریکردنی وەرزش خۆراکی تەندروست بخۆ، بۆ ئەوەی لەشت بەهێز بێت وزە بەلەشت ببخشێت کە پەیوەستە بۆ سوتاندنی چەوری بازووی دەست.

٣- لە هەفتەیەکدا دوو جار یان سێ جار وەرزش بکە، وەک یاری ئاسن (ئەوەش بە ئامۆژگاری ڕاهێنەری وەرزشی).

٤- خواردنی شلەمەنییەکان کە دەوڵەمەندە بە پرۆتین هەروەها خواردنی ماستی کەم چەور پاش ئەنجامدانی وەرزش، چونکە ماسولکەی قۆڵ و بازوی قۆڵ پەیوەستە بە خواردنی جۆرە خۆراکێک کە وزەیەکی پێ ببەخشێت پاش ٢٠ خولەک لە یاری وەرزش، شلەمەنییەکان باشترین ڕێگایە بۆی، چونکە زۆر بە ئاسانی هەرس دەکرێت.

چەند هەڵەیەک دەربارەی رووتانەوەی قژ

رەنگە ئێستا زۆرمان ئەگەر پیاو بێت یان ئافرەت دووچاری رووتانەوەی قژمان بوبێتینەوە، کە ئەمەش یەکێکە لە هۆکارە ناخۆشەکان کە زۆربەمان چەندین جار هەوڵی چارەسەرکردنیمان داوە و ڕێگای سروشتی و پزیشکیمان گرتۆتە بەر، بەلام نەگەشتوینەتە ئەنجام ئەمەش هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی چەند ڕێگایەکی دروست بە نادروست دادەنێن کە ئەمانەن.

١. بەکارهێنانی ئامێرەکانی قژ وشک کردنەوە (مجەفیفە) کە خۆی لە راستیدا زیان بە قژمان دەگەیەنێت، بەلام ئەگەر

بە هەڵە بەکاربهێنرێت واتە کاتێک بەکاریدەهێنین نابێت زۆر لە قژمان و پێستی سەرمانەوە نزیک بێت.
٢. کەوتنە خوارەوەی تاڵەکانی قژمان رۆژانە: هەموو کەسێک لە ئێمە رۆژانە چەند تاڵێک قژ لە سەری دەکەوێتە خوارەوە کە ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ ئەوەی خانەکانی سەر بەردەوام لە نوێ بوونەوەدان بۆ ئەمەش ئەو قژانەی کە خانەکانیان مردون دەکەون، ئەمەش رێژەیەکی کەمە بەڵام ئەگەر رێژەکەی زیادیکرد دەبێت سەردانی پزیشک بکرێت.
٣. مەساجکردنی پێستی سەرمان: رەنگە ئێمە زۆرجار وا هەست بکەین گەر سووری خوێن لە سەرماندا زیاد بکات ئەوا خانەکان گەشە دەکەن و قژمان زیاد دەکات بەڵام ئەمە دروست نیە چونکە زیاد بونی سوری خوێن لە سەردا هیچ کارێک ناکاتە سەر تاڵە قژەکان.
٤. کورتکردنەوەی قژ ئەگەر زۆر ئەنجام بدرێت: رەنگە زۆربەمان هەمیشە قژمان کورت بکەینەوە تاکو زووتر درێژ بێتەوەو بەهێز بێت، بەڵام گەر ئەم کورتکردنەوەیە بە بەرنامە نەبێت دروست نیەو زیان بە قژ دەگەیەنێت.
٥. خاوکردنەوە یان لول کردنی قژ بە بەکارهێنانی ئامێرەکان زیانی نیە: ئەم دیاردەیە زۆر دوورە لە راستیەوە چونکە ئەم ئامێرانە دەبنە هۆی قرتاندی قژەکە لە رەگەکەیەو زیان بە قژەکە دەگەیەنێت.
٦.رووپاندنەوەی قژ هیچ چارەسەرێکی نیە:ئەمە زۆر دوورە لە ڕاستیەوە چونکە دوو رێگا هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئەم رووتانەوەیە ئەوێش یان رێگای سروشتیە کە بەکارهێنانی زەیتەکانە یان رێگای پزیشکیە.

نەخۆشی شەقیقە: هۆکار و چارەسەر

شەقیقە یەکێکە لە نەخۆشیە باوەکان کە زۆربەی کەسەکان توشی دەبن و ئازارێکی زۆریان پێدەگەیەنێت و بە ژانەسەر ناونراوە.
شەقیقە واتە ئازارێکی زۆر لە سەردا، کە کەسەکە تووشی بێزاری و بێهێزی دەکات، ئەمەش دووجۆرە یان لە منداڵیەوە تووشی دەبێت و هۆکارەکەی بۆماوەییە یان بەهۆی جوڵەی ناتەواوی سەرەوە توشت دەبێت، لوولەکانی خوێن یەکدەگرن و خوێن بەباشی هاتووچۆناکات بۆ مێشک و دەبێتە هۆی دروست کردنی ئەو ئازارە.
ئەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی زیادکردنی ئەم نەخۆشیە:
قەرەباڵغی و دەنگەدەنگێکی زۆر، بۆنێکی بەهێز، جووڵەی ناجێگیر، ئەو خواردنانەی مادەی تیرامینیان تێدایە وەک جگەری مریشک، جگەرە کێشان، تیشکێکی زۆر بەتین.
چارەسەرکرنی شەقیقە:
١. ئیسراحەتکردن و دوورکەوتنەوە لە هیلاکی و ماندوێتی.
٢. وەرگرتنی ئەو چارەسەرەی پزیشکی تایبەتی بۆی داناوێت.
٣. خواردنەوەی ئاوێکی زۆر.
٤. خواردنەوەی چا یان قاوە.
٥. دانەگیرساندی گڵۆپ.
٦. مەساج کردن بۆ سەرت بە هێواشی.

خۆت لە پێستی مردووی پێیەکانت رزگار بکە

هەر وەک دەزانین پێیەکانمان ئەو شوێنەیە کە لە هەموو جەستەمان زیاتر دووچاری داخوراندن دەبنەوە، بە هۆی ئەوەی کە هەموو قورسای لەشمان دەکەوێتە سەری و هەروەها ئەو پێستەی پێەکانمان دادەپۆشێت لە وانی دیکە ئەستورترەو و وشک ترە. ئەمەش بۆنەوەیە کە زیاتر بەرگەی فشارەکان بگرێت، بەڵام ئەمە زۆرجار دەبێتە هۆی قلیشاندن و لێبوونەوەی پێستە مردووەکان و بەمەش لەکاتی رۆشتندا ئازارمان پێدەگەیەنێت و هەروەها شێوازێکی ناشیرین دەدات بە قاچەکانمان.

بۆ ئەمەش دەتوانیت بەم ڕێگایە چارەسەری بکەیت خۆت لەو ئازارە ڕزگار بکەیت.
کەرەسەکان:
١. مەڵحەمی دبروسالک (کە لە دەرمان خانەکان هەیە و دەبێتە هۆی نەرم کردنی پێست)
٢. گلسرین.
٣. ڤازەلین.
٤. زەیتی زەیتون.
ئامادەکرن و بەکارهێنانی:
هەموو دەرمانەکان تێکەڵ دەکەین ، پێیەکانمان پاک دەکەینەوە هەموو ڕۆژێک بە ئاو سابون دەیشۆرین، پاشان ئەم تێکەلەیەی لێدەدەین، بەلام ماوەیەک نابێت پێیەکانمان بەکاربهێنین. جارێکیتر پێیەکانمان بە ئاو دەشۆرین، پاش چەند ڕۆژێک دەبینین ئەو پێستانە هیچ نەماون و سودێکی زۆری دەبێت.

نەخۆشی سکچوون:هۆکارەکانی و چارەسەرکردنی

سکچوون یەکێکە لە نەخۆشیە باوەکان کە لە هەموو وەرزەکاندا توشی مرۆڤ دەبێت، هەروەها ئەم نەخۆشیە توشی زۆربەی کەسەکان دەبێت لە تەمەنە جیاوازەکاندا، ڕێژەکەشی لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت، هەروەها چارەسەرەکەشی دەگۆڕێت بە پێی تەمەنەکان.
وەک ئاشکرایە ئەم نەخۆشیە لە دێرزەمانەوە هەبووەو یەکێک بووە لە نەخۆشیە کوشندەکان، چونکە چارەسەرەکەی نەدۆزرابوویەوە ئێستاش لە زۆربەی وڵاتە دواکەوتووەکاندا بە یەکێک لە نەخۆشیە کوشندەکان ئاودەبرێت.
هۆکارەکانی توش بوون بەم نەخۆشیە:
١. زۆر خواردنی خواردنە چەورەکان.
٢. توشبوون بەهۆی بەکتریاوە کە ئەم بەکتریایە یان لە ڕێگای خواردنی پیسەوە یان ئاوی پیسەوە دەچێتە لەشەوە.
٣. ناتەواوی لە کۆئەندامی هەرسدا.
٤. هەوکردنی ڕێخۆلەکان و باش ئیش نەکردنیان.
٥. خواردنەوە کحولیەکان.
چارەسەرکردنی:
لە کاتێکدا کە ڕێژەی سکچوونەکە زۆر بوو دەبێت سەردانی پزیشک بکرێت و چارەسەر وەربگیرێت، ئەگەر ڕێژەکەی کەم بێت دەتوانیت بەم خواردنانە چارەسەری بکەیت.
١. ماست:
ماست دەبێتە هۆی کوشتنی ئەو بەکتریایەی کەتوشی لەش دەبێت و پاش ماوەیەک چارەسەری سکچوونەکە دەکات.
٢. زەنجەفیل:
زەنجەفیل یەکێکە لەو خوارنانەی بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی ئەو خواردنانەی کە ژەهراوی بوون بۆیە بۆ چارەسەرکردنی سکچوون باشە کاتێک بە هۆی خواردنی پیسەوەبێت.
٣. سرکەی سێو:
گەر بتوانرێت سرکەکە بە تەنها بخوێت باشترە ئەگەر نا لەگەڵ چەند شتێکیتر بخورێت بەلام زەیتون و خەیار نەبێت.
٤. گوێزەر:
ئەم میوەیە سودێکی زۆری هەیە و مادەی پێکتینی تێدایە کە کاری گورچیلەکان ڕێک دەخات و سکچوونەکە چارەسەر دەکات.
٤. خواردنی میوەکان زۆر گرنگە، چونکە لەمکاتەدا نەخۆش زۆربەی ڤیتامینەکانی لەشی لەدەست دەدات بەلام دەتوانێت

بە میوەکان چارێکیتر دروستی بکاتەوە.
٥. خواردنەوەی ئاو بە ڕێژەیەکی زۆر چونکە نەخۆشەکە تووشی وشک بوونەوە دەبێت بۆ ئەمەش پێویستە بە بەردەوامی ئاو بخوات.

توڕەبوون و زیانەکانی

ئێمەو ئێوەش تا ئێستا زیاد لە چارێک دۆچاری توڕەبون و دەمارگیری بووینەتەوەوە، زۆرجار لە ئانجامی توڕەبووندا زیانمان بە خۆمان و کەسانی دەوروبەرمان گەیاندووە، بەڵام پاش ماوەیەک ئارام بوینەتەوەو ڕەنگە زۆرجاریش پەشیمان بوبێتینەوە لەو کارانەی ئەنجاممان داون، بەڵام جێگەی سەرنجە توڕەبوون تەنها زیانی کۆمەڵایەتیمان پێ ناگەیەنێت بەڵکو زیانی جەستەیی زیاترە.
پزیشکێکی دەروونی بە ناوی محەمەد مەنسور، کە چارەسەری ئەو کەسانە دەکات دووچاری کێشە دەبنەوە بە هۆی ناجێگیری باری تەندروستیانەوە ئەوەی خستەڕوو: تووڕەبون نەخۆشی لە بیرچونەوە لە مرۆڤدا دروست دەکات و وا لە کەسەکە دەکات کە ئەوەی پێستر کردویەتی هیچ بیری نەمێنیت، ئەمەش زیانێکی زۆری هەیە و زۆر کەس بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە دووچاری کێشە بونەتەوە.
هەروەها ئەوەشی ئاشکراکرد: ئەم کەسانە لە زۆربەی کاتەکاندا تەنانەت شێوازی دەموچاوی کەسەکان لەیەک جیاناکەنەوە.
لەگەڵ ئەمانەشدا چەندین زیانیترمان پێدەگەیەنێت لەوانە پیر بوون و چرج بوونی پێست و زۆربەی نەخۆشیە درێژخایەنەکان.

کلۆری ددان سودیشی هەیە

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئاشکرایکرد، ئەو کەسانەی بەڕێژەیەکی زۆر ددانیان کلۆر بووە، ئەگەری تووشبونیان بە نەخۆشی شێرپەنجەی مل و مێشک کەمترە.
ماڵپەری (health day news) ئەمریکی باس لەوە دەکات، توێژەرانی زانکۆی «بۆفالۆ» ئاشکرایانکردوە کە ئەو کەسانە کەددانیان تووشی کلۆری دەبێت بەشێوازێکی زۆرو بەبەردەوامی پارێزراون لە نەخۆشی شێرپەنجەی مل و مێشک، هۆکارەکەشی ئەوەیە، ئەو بەکتریایە کە لە کلۆریەکەدا دروست دەبێت بەکتریای پارێزەرە وەدژی نەخۆشیی شێرپنجەیە توێژەر ماین تیزال کە بەرپرسە لە لێکۆڵینەکە دەڵێت: «قەت بە خەیاڵدانەدەهات کلۆری سوودی هەبێت، چونکە وامان دەزانی کلۆری بەتەنها ئاماژەیەکی خراپە لەسەر تەندروستی دەم وددان».
ئاماژەش بەوە دەدات، کە ئەم ئەنجامانە مانای ئەوە نییە خەڵک چارەسەری ئەو کلۆریە نەکەن، بە پێچەوانەوە دەبێت چارەسەر بکرێت.
لێکۆڵینەوەکە لەسەر ٣٩٩ کەس تاقیکراوە کە تووشی نەخۆشی شیرپەنجەی مل ومێشک بوون، هەروەها بەراورد کران لەگەڵ ١٢٢ کەسی ئاسایی کە هیچ نەخۆشییان نییە ، تیایدا دەرچوو ئەو کەسانە کە بە ڕێژەیەکی زۆرددانیان توشی کلۆر بووە ئەگەری توشبونیان بە نەخۆشی شێرپەنجەی مل و مێشک دەگاتە ٣٢٪.

کەمکردنەوەی ئازارەکانی غازات و چارەسەرکردنی

غازات یەکێکە لەو نەخۆشیە باوانەی کە توشی زۆربەی کەسەکان دەبێت و لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر دەگۆڕێت ،ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێک کە بریتین لە چەند جۆرە خواردنێک وەک پاقلەو نیسک و نۆک و چەند شتێکیتر و هەروەها خەمۆکی و قەلەقی و دانیشتنی زۆر کە ئەمانە هەموی دەبنە هۆی هەستکردن بە ئازار و بێزاری بۆ کەسەکە.
پزیشکێک بە ناوی (جاکلین وولف)ەوە لە زانکۆی هارفارد ئەوەی ئاشکرایکرد لێرەدا ڕێژەی ئەم غازاتە دەگۆردرێت

زۆرجار ڕێژەکەی کەمەو زۆرجاریش زۆرە ،ئەمانەش بەپێی هۆکارەکان دەگۆردرێن ئەگەر کەم بوو کێشە نیە و دەتوانیت بە کەمکردنەوەی هۆکارەکان واتە دوورکەوتنەوە لەو خواردنەو دوورکەوتنەوە لە قەلەقی چارەسەری بکەیت.
بەلام ئەگەر زۆر بوو چارەسەری پزیشکی دەبێت بکرێت ئەوەشی ئاشکرا کرد هۆکاری ئەم غازاتە دەگەڕێتەوە بۆ بونی بەکتریایەک لە کۆلۆندا کە ڕێگا نادات زۆربەی خواردنەکان بە باشی هەرس بکرێت بەتایبەتی ئەو خواردنانەی مادەی کاربۆهیدراتیان تێدایە ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی ئازار لە کۆلۆندا و غازات دروست دەکات.
هەروەها شەکری لاکتۆز کە مادەیەکی کاربۆهیدراتیەو بە خواردنی ئەو خواردنانەی ئەم شەکرەیان تێدایە غازاتێکی زۆر دروست دەبێت.
لێرەدا دەبێت سەردانی پزیشک بکرێت تاکو چارەسەری ئەو بەکتریایە بکات و هەروەها دەبێت دووربکەوینەوەو لە خواردنە کاربۆهیدراتیەکان.

زیانەکانی زۆر دانیشتن

ڕەنگە زۆرێک لە ئێمە زۆربەی کاتەکانمان بە دانیشتن بەسەر ببەین ئەوەش بە هۆی شوێنی کارەکانمان یان دانیشتن بە دیار زنجیرە دراماکانەوە، لەوانەیە ئێمە لێرەدا هەست بە حەسانەوە بکەین. بەلام ئەمە بە ڕێژەیەکی زۆر لە هەموو لایەنێکەوە زیانمان پێدەگەیەنیت، بەتایبەتی زیانی تەندروستی کە توشی زۆربەی نەخۆشیەکانمان دەکات، چونکە ئەم دانیشتنە زۆرە چەوری لە لەشماندا زیاد دەکات و دەبێتە هۆی کۆبونەوەی چەوری لە بۆریەکانی خوێندا بەمەش توشی نەخۆشی کۆرسترۆڵ و شەکرەو زۆربەی نەخۆسیە درێژخایەنەکانیترمان دەکات.
لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا کێشێ لەشمان زیاد دەکات و دەبێتە هۆی کۆبونەوەی چەوری بەتایبەتی لە ناوچەی سک و قاچەکاندا کە ئەمەش زۆر مەترسیدارە.
بەلام لەمانە هەمووی ترسناکتر ئەوەیە کە ئەم دانیشتنە زۆرە هۆکارێکە بۆ توشبوون بە نەخۆشی شێر پەنجە، ئەمەش کاتێک سەلمێنرا کە چەند توێژەرێکی زانستی لە ولاتی ئوسترالیا لە زانکۆی کانساس توێژینەوەیەکیان ئەنجامدا لە نێوان ئەو کەسانەی کە زۆر دەجولێن و ئەو کەسانەی کە زۆر دادەنیشن، لە ئەنجامدا ئەوەیان بۆ ئاشکرا بوو کە ئەو کەسانەی دادەنیشن ئەگەری توشبوونیان زیاترە بە نەخۆشی شێرپەنجە، هەروەها ئەمەش بەپێی کاتەکان دەگۆڕێت لە چوار کاتژمێر تا هەشت کاتژمێر و تاکو کاتەکە زیاتر بێت مەترسیدارترە.
بۆ ئەمەش ئەوەیان ئاشکراکرد: ئەو کەسانە جووڵەی خوێنیان لە ناو لوولەکانی خوێندا کەم دەبێتەوەو بۆیە دەبێت بەردەوام دانەنیشن و لە نێوان کاتەکاندا چەند جارێک هاتوچۆ بکەن تا جووڵەی خوێنیان زیاد بکات و هەروەها کێشیان زۆر نەبێت.
لەگەڵ ئەمەشدا دەبێت دوربکەونەوەە لە خواردنە چەورەکان و بە زۆری شلە مەنیەکان بخۆن.

خۆ پاراستن لە هەڵامەت و چارەسەرکردنی

هەلامەت یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان کە لە زۆربەی وەرزەکاندا بەشێکی زۆری خەلکی تووشی دەبن و دەتوانین بلێین ئەو نەخۆشیەیە کە تا ئێستا کەس نەماوە ئەگەر بۆ جارێکیش بێت تووشی نەبوبێت، ئەمەش بەهۆی جۆرە ڤایرۆسێکەوەیە کە ناوی ئیلفلۆنزا ڤایرۆسەو ئەم ڤایرۆسە زیاتر لە شوێنە ساردەکاندا دەژی و جێی سەرنجە ئەم ڤایرۆسە هەمیشە شێوەی خۆی دەگۆڕێت، بۆیە هیچ دەرمانێک چارەسەری ناکات بۆ هەتا هەتایی، بەلام دەتوانێت دوای توش بوون چارەسەری بکات وکۆتایی بە نەخۆشیەکە بهێنێت و گواستنەوەشی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر زۆر ئاسانە لەگەڵ گەشتنی بۆ بۆری هەناسە شوێنی خۆی جێگیر دەکات و توشت دەکات.
ئەوەی ئاشکرایە ئێستا ئێمە بەرەو وەرزی پایز دەڕۆین و پاشان زستان دێت، بۆیە ئەگەری زیاد بوونی ئەم ڤایرۆسە

زیاتر دەکات بەهۆی گۆڕانی وەرز لە ساردەوە بۆ گەرم.
بۆ ئەوەی توشی ئەم پەتایە نەبیت بەم چەند ڕێگایە خۆت بپارێزە:
١. هەوڵبدە ماچکردنی کەسانی دەوروبەرت کەم بکەیتەوە بەتایبەتی تووشبووەکان.
٢. هەوڵ بدە تەوقەکردن و دەست گرتن کەم بکەیتەوە ئەگەر کردت پاش ئەوە دەستەکانت پاک بشۆ.
٣. ڕۆژانە چەند جارێک دەستەکانت پاک بشۆ بەتایبەتی لەکاتی ڕۆشتن بۆ شوێنە گشتیەکان وگرتنی دەسکی دەرگاکان.
٤. ئەگەر لە ماڵەکەتدا کەسی توشبوو هەبوو هەوڵبدە کەرەسەکانی بەکارنەهێنیت.
٥. خواردنی میوەکان ڕۆژانە بە بەردەوامی بە تایبەتی پرتەقاڵ و لیمۆ.
٦. دورکەوتنەوە لە خواردنی ساردەمەنیەکان.
٧. ئەگەر کۆئەندامی بەرگری لەشت لاوازە هەوڵ بدە ڤیتامین وەربگریت.
گەر توشی ئەخۆشیەکە بوویت ئەوا بەم ڕێگا سروشتیانە خۆت چارەسەر بکە.
١. حەساندنەوە: لەم کاتەدا باشترین شت بۆتۆ حەساندنەوەیە دەبێت ئارام بیت و ماوەیەکی زۆر لە جێگادا بیت تاکو ماندوێتیت نەمێنێت.
٢. وەرزش کردن :زۆرکەس لەم کاتەدا وەرزش کردن بە باش دانانێت بەڵام ئەمە چارەسەرێکی سروشتیە و پێویستە ئەنجام بدرێت، بەیانیان لە پاش لە خەو هەڵستاندن.
٣. خواردنەوەی خواردنە گەرمەکان بە تایبەتی شیر.
٤. خواردنی شەربەتی لیمۆو پرتەقاڵ:ئەم دوو میوەیە تێکەڵ بکرێت و بکرێت بە شەربەت و بخورێتەوە سودێکی زۆری دەبیت.
٥. خواردنەوەی ئاو بە بەدەوامی چونکە ئاو سودێکی زۆری هەیەو هەوڵی لابردنی ڤایرۆسەکە دەدات.

بەبێ نەشتەگەری جوانکاری بۆ لوتت بکە

هەروەک هەمووومان ئەوە دەزانین لوت بەشێکی گەورەی لە دەموچاومان پێک هێناوەو زۆر بەی کەسەکان هەست دەکەن لووتیان گەورەیەو بەو هۆیەوە هەست بە دڵ تەنگییەکی زۆر دەکەن.
زۆر کەس ڕێگای نەشتەرگەری دەگرێتە بەر و زۆر کەسیش ئارەزوی نەشتەرگەری دەکات، بەڵام بەباشی دانانێت و نایکات، بۆ ئەمەش وڵاتی یابان هەڵدەستێت بەدروست کردنی ئامێرێک کە بەبێ نەشتەرگەری و بەبێ ئازار کاری بچووک کردنەوەی لووت ئەنجام دەدات.
ئەم ئامێرە لە سلیکۆن دروست کراوە، دەبێت ڕۆژانە بۆ ماوەی ٢٠ خولەک بخرێتە ناو لووتەوەو بەمەش هەڵدەستێت بە ڕێک کردنەوەی لووت و گەشەی لوت دەوەستێنێت و ناهێڵێن لوت گەورە ببێت لەگەڵ تەمەندا.

مل تەقاندن و زیانەکانی

هەر وەک دەزانین زۆربەی کەسەکان خۆیان ڕاهێناوە لەسەر ئەوەی ڕۆژانە چەند جووڵەیەک بە ئەو شوێنانەی جەستەیان بکەن کە زۆر بەکاریان دەهێنن وەک مل یان دەست و پەنجەکان، ئەمەش بۆ کەمکردنەوەی ئەو ئازارەیە کە تووشیان دەبێت و زۆر کەسیش هەیە خۆی ڕاهێناوە لەسەر ئەنجامدانی ئەم کارە، بەڵام ئەمە زیانێکی زۆری هەیە بۆ تەندروستییان، چونکە توێژینەوە زانستییەکان ئەوەیان ئاشکراکردوە، ئەنجامدانی ئەو کارە دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هەروەها سەر ئێشەو توانای بینین کەم دەکاتەوە و تووشی نەخۆشی لەبیرچوونەوەت دەکات.
بۆ ئەمەش چەند پزیشکێک ئەوەیان ئاشکراکرد: ئەو کەسانە دەبێت واز لەم کارە بهێنن و دەتوانن دژە ئازار بەکاربهێنن، بۆ ماوەیەک تاکوو ئازاریان نامێنێت و دەگەڕێنەوە باری ئاسایی خۆیان.

وەرزش حاڵەتی فێ لێهاتن لە مێرمنداڵاندا کەم دەکاتەوە

ئەو مێردمنداڵانەی وەرزش دەکەن، مەترسی تووشبونیان بهحاڵەتی فێ لێهاتنیاندا زۆر کەمترە لەو مێردمنداڵانەی وەرزش ناکەن.

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ کە سایتی (هێلس دەی نیوز) ی ئەمریکا بڵاویکردەوە کە ، توێژەرانی زانکۆی گۆتنبێرگی سوید دوای چاودێریی کردنی یەک ملیۆن و ١٧ هەزار پیاوی سوید، کە لەنێوان ساڵانی ١٩٥٠ و ١٩٨٧ لەدایک بوون، دوای تاقیکردنەوەی تایبەت بەتوانایی دڵ و خوێنبەرەکانیان لەتەمەنی ١٨ ساڵیی، دەرکەوت تەنها لەکۆی ئەو ژمارەیە ٦ هەزار و ٧٩٦ کەسیان دوچاری نەخۆشی فێ لێهاتن بوون لەتەمەنی ٤٠ ساڵیدا.

بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکە، ئەوانەی کەئاستی توانای جەستەییان بەرزە کەمترین ئاستی توش بوون بە فی لێهاتنیان تۆمار کردوە بەرێژەی ٨٠٪ بەوانەی کە دوچاری فێ لێهاتن بوونەتەوەو ئاستی توانای جەستەییان نزمە.

لێکۆڵینەوەکە ئەوەشی روون کردۆتەوە کە ئەوانەی توانای جەستەییان بەرزە کەمترین نەخۆشی دوچاریان دەبێتەوە بەرێژەی ٣٥٪ بەبەراورد بەوانەی توانای جەستییانە نزمە.

خەو ماندوبون لانابات

توێژینەوەیەک لە نێوان شەش هەزار کەسدا ئەنجام دراوە دەریدەخات ماوەی خەوتن پەیوەندی نیە بە ماندبونی مرۆڤەوە.

لە توێژینەوەیەکدا لە بەشی لێکۆڵینەوە لە زانکۆی ستۆکۆڵم-سوید ، کە لە نێوان شەش هەزار کەسدا ئەنجامدراوە بەمەبەستی گەڕان بەدوای پەیوەندی نێوان خەو و ماندوبونی مرۆڤەوە و دیاریکردنی ماوەی خەوی کەسێکی ئاسای دەرکەوت، ماندوبونی مرۆڤ پەیوەندی نیە بە ماوەی خەوتنەوە، توێرژۆرن ئاکەرستێدیت-سەرۆکی لێکۆڵینەوەکە دەڵێت:» لە کۆتای لێکۆڵینەوەکەدا ئاشکرابوو، درێژایی ماوەی خەوتن هیچ پەیوەندییەکی نییە نەهێشتنی ماندوبی و بە وەرگرتنی خەوی تەواوەتییەوە».

لە توێژینەوەکەدا هاتووە، بۆ ئەو گەنجانەی تەمەنیان لە ٢٠ ساڵیدایە رۆژانـە هەشت کاتژمێر خەو پێویستە، هەروەها بۆ ئەوانەی تەمەنیان لە دەوربەری ٦٠ ساڵیدایە تەنها رۆژانە شەش کاتژمێر خەو بەسە، ئاکەرستێدیت-سەرۆکی لێکۆڵینەوەکە ئاماژەی بەوەشدا گەنجان زیاتر پێویستیان بە خەوتنە، چونکە مێشکیان بەردەوام لە دۆخی گەشەسەندندایە، بەڵام ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵ و شەکرە و نەخۆشیەکانی هاوچەشنیان هەیە ئەم رێژەیە نایگرێتەوە، سەرۆکی لێکۆڵینەوەکە دەڵێت:» ئەو کەسانەی تەمەنیان نزیکەی ٢٠ ساڵە، لەبەر ئەوەی بەردەوام مێشکیان لە گەشەسەندندایە، بەردەوام هەست بە ماندوبونێکی زیاتر دەکەن».

پرۆفیسۆر دکتۆر هاکان کایناک ئەنجامەکانی توێژینەوەکەی پشتڕاستکردەوە و لەوبارەیەوە ڕایگەیاند: «کەسانی ماندوو بۆ ئەوەی پشو بدەن دەبێت بخەون،بەڵام هیچ پەیوەندییەک لە نێوان پشودان و خەوتن نیە ، بێگومان کاتێک ماندوو دەبێت دەخەویت بەڵام شتێک نیە بەناوی ئەوەی کاتێک زۆر ماندوو بووم زۆر دەخەوم یان کەم ماندووو بوم کەم دەخەوم».

هەر لە توێژنەوەکەدا هاتووە ١٢٪ مرۆڤەکان بە هۆی خەولینەکەوتنەوە دەناڵێنن، گرنگترین هۆکاریش کە کار دەکاتە سەر خەولێنەکەوتن، بریتیە لە بونی روناکی لەو شوێنەی لێیدەخەویت، چارەسەریش بۆ ئەمە، خەوتنە لە شوینی کراوەدا کە دەبێتە هۆی خەوێکی ئارام و نوستنیش ئاسان دەکات.

لەرێی پەنجەتەوە خۆت لە نەخۆشییەکانی دڵ بپارێزە

تاقیکردنەوەیەکی نوێ یارمەتیمان دەدات، بتوانین لەرێی پەنجەوە، چڕی خوێنبەری سەر دڵ (شاخوێنبەر -aorta) دیاری بکەین کە هۆکاری سەرەکیی نەخۆشییە سامناکەکانی دڵە.

توێژینەوەیەکی نوێ لە ئەمریکا دەریخست، دیاریکردنی لێدانی دڵ لەرێی ترپەی پەنجەوە بوونی هەر مەترسییەک لەسەر دڵ ئاشکرا دەکات و توێژەران رایدەگەیێنن، دەتوانرێت لەرێی ئەو ترپەیەوە چڕی شا خوێنبەری دڵ دیاریبکرێت کە بوونی هەر ناتەواوییەک لەم خوێن بەرەدا، هۆکاریی سەرەکی نەخۆشییە مەترسیدارەکانی دڵە.

لەم دۆزینەوە نوێیەدا، کەرەستەیەک بەناوی (ترانسدیوسەر) دەخرێتە سەر پەنجە، یان خوێنبەری برەیکیاڵ- کە دەکەوێتە ناو قۆڵ لە ژێر ئەنیشک و ئەنجامی خوێندنەوەی ترانسدیوسەر-ەکە لەگەڵ تەمەنی کەسەکە و توانەی بارستەی لەش (body mass index)ی کەسەکە لێکدەدرێن، بەمەش پزیشکەکان دەتوانن هەر نارێکییەک لە شاخوێنبەر دەستنیشان بکەن.

تاقیکردنەوە نوێیەکە لە زانکۆی لۆواس گاری پیەرس-ی ئەمریکا بەداهێنانێکی نوێ دادەنرێت بەو پێیەی لە رابردوودا و ئێستاشی لەسەر بێت، پزیشکەکان بۆ دیاریکردنی لێدانی دڵ و دەستنیشانکردنی رەقبوونی شاخوێنبەر، پشت بە ترپەی «خوێنبەری مل» و «خوێنبەری بن ران» دەبەستن، کە ئەمەش زۆرجار ورد و تەواو نییە بەتایبەت لە نەخۆشە قەڵەوەکاندا.

پرۆفیسۆر پیەرس لەبارەی دۆزینەوە نوێیەکەوە دەڵێت: «خەڵکی بۆ چەندین ساڵ لەگەڵ نەخۆشی دڵ دا ژیان بەسەر دەبەن بێ ئەوەی پێی بزانن»،وتیشی:» لەرێی ئەم دۆزینەوە نوێیەوە، دەتوانرێت بەشێوەیەکی زۆر ئاسان و تەنانەت لەکاتی پشکنینی رۆتینی دا لە نەخۆشخانەکان، ئەم تاقیکردنەوەیە ئەنجام بدرێت».

ئاگاداربن... عەدەسە لەچاو مەکەن

گیراڵد بوم، پزیشکێکی ئەڵمانی پسپۆر لە کێشەو نەخۆشی چاو، خانمان ئاگادار دەکاتەوە لە بەکارهێنانی عەدەسەی چاو و دەڵێت: «عەدەسەی چاو بە تایبەتی نەرمەکان ئاوی چاو وشک دەکاتەوە گەر ماوەیەکی زۆر لە چاو بکرێت و ئەگەری وشکبونی زیاترە لەلایەن ئەو کەسانە کە تەمەنیان مامناوەندە.

گیراڵد بوم، ئەندامی دەستەی پزیشکەکانی چاو لە شاری دوسڵدورف ئاماژە بەوە دەدات: وشکبونەوەی ئاوی چاو بەعەدەسە دەگەرێتەوە بۆ ئەم هۆکارە:

عەدەسە نەرمەکە ئاوی فرمێسکی چاو ئەمژێت، دواتر دەبێتە هۆکاری وشککردنی، هەروەها ئەو کەسانەی تەمەنیان مامناوەندە، بە بەردەوامی بەدەست ئەم کێشەیەوە دەناڵێنن لە وشکبوونەوەی ئاوی چاویان.

گیراڵد ئەوەشدەخاتە روو: ژمارەی گرێکانی فرمێسک بەشێوەیەکی خێرایی زیاد نابێت، لە لایەن ئەو کەسانەی کە عەدەسە لە چاو ئەکەن، بە پێچوانەی ئەو کەسانەی کە لە چاوی ناکەن، چونکە ئاوی فرمێسکی چاو چینێکی لە ئاوی زەیتی دادەپۆشێت، بە زۆر لەچاوکردنی عەدەسەکە ئەو چینە کون کون دەبێت کە دەبێتە هۆکاری هەڵمکردنی ئاوی فرمێسکی چاو.

گیراڵد، جەخت دەکاتەوە لەسەر سەردانی پزیشکی پسپۆر بۆ پشکنینی چاوەکان، بۆ ئەوەی بزانێت هۆکاری وشکبونەوەی چییە، گەر هۆکاری وشکبونەوەکەی کون کونی چینی زەیتیەکە بێت، ئەو کاتە دەبێت گرێ زەیتیەکانی پێڵوی چاو چارەسەر بکرێت.

بەکارهێنانی دەرمانی سەرئێشە چارەسەرە؟

چەند زانایە کی بەریتانی باس لەوە دەکەن، بەکارهێنانی حەبی سەر ئێشەو ئازار کەم کردنەوە ، بەرێژەیەکی بەرز

ئازارەکە زیاد دەکات و ئەمەش نابێتە چارەسەر بۆ ئەو نەخۆشیە.

بەپێی قسەی چەند زانایەک لە پەیمانگای نیشتیمانی بەریتانی بۆ تەندروستی، دەڵێن: «بەکارهێنی حەبی سەر ئێشە بۆ چارەسەرکردنی سەر ئێشە، بەپێچەوانەوە دەبێتە هۆی زیادبونی ئازارەکە نەک کەمبوونەوەی».

بەپێی هەواڵێکی رۆژنامەی (دەیلی ئێکسپرێس) کە تیایدا هاتووە: زاناو توێژەران ئاماژە بەوە دەدەن دەبێت هەموو کەس بزانێت کە کێشەی ئازاری سەرئێشە، جۆراوجۆرن و پێویستە بە چەند جۆرێک چارەسەربکرێن.

نەوشیانخستەڕوو: هەندێ کەس لە کاتی سەرئێشەیان دەرمان زۆر دەخۆن، بەڵام ئەوان ئازانن ئەو دەرمانانە دەبێتە هۆی دروستبوونی گرفت بۆیان و ئازارەکەشیان زیاد دەکاتە.

لەبەر ئەوە پەیمانگای نیشتیمانی بەریتانی، رێنمایی نوێ بڵاودەکاتەوە بۆ هاوکاری پزیشکان لەکاتی مامەڵەکردنیان لەگەڵ ئەو کەسانە کە کێشەی سەر ئێشەیان هەیە.

یەکێک لە زاناکان کە لەو پەیمانگایەیە دەڵێت: «چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ سەرئێشەکە بە پشکنینە، هەروەها بە دانانی پلان بۆ چارەسەر کردنی سەرئێشەی نەخۆشەکەوە بەستراوەتەوە«.

کچان ئاگاداری خواردنەوە کحولییەکان بن

ئەو کچانەی رۆژانە یەک پەرداخ لە خواردنەوە کحولییەکان دەخۆنەوە، بەتایبەتی لە تەمەنی هەرزەکاری هەتا تەمەنی ٢٠ ساڵی، ئەگەری توشبونیان بە شێرپەنجەی مەمک سێ ئەوەندەی باری ئاسای زیاد دەکات.

زانایان ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە، خواردنەوە کحولییەکان لە تەمەنی هەرزەیدا کاریگەری ئەرێنی زۆری هەیە لەسەر تەندروستی کچان، بەتایبەتی ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد دەکات و لێکۆڵەرەوە ئەمریکیەکانیش هۆکاری بەرزبوونەوەی رێژەی زۆری شێرپەنجەی مەمک لە ئافرەتاندا دەگەڕێننەوە بۆ خواردنەوەی کحول لەتەمەنی هەرزەیدا.

لێکۆڵەروان لە بەشی پزیشکی زانکۆی واشینگتۆن، پشکنینیان بۆ ١١٦ هەزار و ٦٧١ ئافرەت لەتەمەنی نێوان ٢٥ بۆ ٤٤ ساڵیدا ئەنجام دا کە ئاڵودەی خواردنەوەی مادە کحولیەکان ببون و داوایان لێکرا رۆژانە بڕی ئەو کحولەی لە ماوەی تەمەنەکانی نێوان ١٥ تا ١٧ ساڵی و ١٨ تا ٢٢ ساڵی و ٢٢ تا ٣٠ ساڵیدا خواردویانەتەوە و هەروەها کاتی سوڕی مانگانەیان و دوگیان بونیان، تۆمار بکەن.

لە وەڵامی ئافرەتە بەشداربووەکانەوە زانایان رێژەی خواردنەوە کحولییەکانیان لەو تەمەنانەدا دیارکرد و بەپشت بەستن بە ئەنجامەکان بۆیان دەرکەوت، ئەو ژنانەی لە یەکەمین سوڕی مانگانەیانەوە هەتا یەکەمین دوگیانبونیان رۆژانە یەک پەرداخ خواردنەوەی کحولیان خواردۆتەوە، ئەگەری توشبونیان بە شێرپەنجەی مەمک بە رێژەی ٣٤٪ زیادی کردووە.

جێی ئاماژەیە کاتێک خواردنەوە کحولییەکان دەچنە لەشی مرۆڤەوە، ماددەیەک دروست دەکات کە پێی دەڵێن (acetaldehyde)، ئەم مادەیە دەبێتە هۆی بازدانی بۆماوەی و سەرئەنجام خانەی شێرپەنجەیی دروست دەکات.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ پێوەدانی مار

پێوەدانی مار ئەگەر بە هەڵە هەوڵی چارەسکردنی بکرێت ئەوا لەوانەیە مەترسی کوشندە لەسەر کەسی پێوەدراو دروستبکات، هەروەها لەناو کۆمەڵگەدا چەندین بیروبۆچوونی هەڵە دەربارەی چارەسەری سەرەتایی پێوەدانی مار هەیە.

بە مەبەستی چارەسەرێکی کاریگەر بۆ پێوەدانی مار، پابەند بن بەم رێنماییانەوە:

- بە زووترین کات پەیوەندی بە فریاگوزاری تەندروستییەوە بکە.
- هەوڵ بدە تێبینی رەنگ و روخساری مارەکە بکەیت تاکو پسپۆرانی تەندروستی بتوانن کاریگەرترین دژە ژەهرت بۆ هەڵبژێرن.
- بەزووترین کات خۆت لە مارەکە دووربخەرەوە، بەڵام بە ئارامی برۆ، چونکە راکردن و جوڵەی کتوپڕ خێرایی بڵاوبوونەوەی ژەهرەکە زیاد دەکات.

- لە جێیەکی گونجاودا پاڵ بکەوە و خۆت ئارام رابگرە تا هێزەکانی فریاگوزاری تەندروستی دەگەنە لات، ئەگەر لە جێیەکی دوورەدەستیت و یارمەتی تەندروستی ناگاتە لات، ئەوە بە هەمان شێوە پشودان و کەمترین جوڵە کاریگەرترین چارەسەرن.
- ئەو ناوچەیەی برینەکەی پێوەیە لە هەر رێگرێکی هاتوچۆی خوێن رزگار بکە.
- بە هەموو شێوەیەک خۆت لە برینی برینەکە و مژینی خوێنی ژەهراوی و بەکارهێنانی سەهۆڵ دووربگرە، ئەمانە تەنها حاڵەتەکە ئاڵۆزتر دەکەن.

ئامۆژگاری بۆ پاراستنی چاوەکانت

چاو بەهێزترین ئەندامی جەستەی مرۆڤ ، هەروەها ئەندامێکی هەستیارە لە چەند ماسولکەیەک پێکهاتووە، چاو بە بەردەوامی دەجوڵێتەوە تەنانەت لەکاتی خەویشدا.
چاو توانای هەیە هەموو سەعاتێک چارەسەری ٢٥ یەکەی دیجیتاڵ بێت لەزانیارییەکان، لەبەر ئەوە بەهیچ شێوەیەک نابێت چاو پشت گوێبخرێت بە پێچەوانەوە دەبێت بە بەردەوامی گرنگی پێبدرێت.
د. نۆز کە لە کەناڵی ئاسمانی (mbc4) بەرنامەی تەندروستی هەیە بەناوی خۆیەتی، تیایدا چەند ئامۆژگارییەک باسی کردووە بۆ پاراستنی چاوت، پێویستە بە بەردەوامی سەردانی بزیشکی چاو وپشکنینی چاوت بکەیت، کارێکی زۆر گرنگە بۆ پاراستنی نیگای چاوت،لەکاتی پشکنین ئەو قەترەیە کە بزیشکە کە بەکاریدەهێنێت بۆ نەخۆشەکە یارمەتی پزیشکەکە دەدات بۆ زانینی هەر نەخۆشییەک لە چاودا هەبێت.
پاش تەمەنی چل (٤٠) ساڵ دەبێت لە ماوەی ساڵێکدا دوو جار سەردانی پزیشکی چاو بکەیت بۆ ئەوەی دوور بیت لە هەر نەخۆشییەک کە گەشە دەکات، لەم تەمەنە وەک: دروستبونی (ئاوی سپی یان شین یان زەرد) ئەوە دەبێتە هۆی تاریکردنی چاو، هاتنی ئاوی رەش لەچاودا دەبێتە هۆی مردنی دەماری نیگای چاو دەبێتە هۆی کوێربوون، ئەو حاڵەتەش لە ٥٦٪ لە لایەن ئەو خەڵکانەوەیە کە تەمەنیان لە ٤٠ ساڵ تێپەربووە، دەبینرێت تەنانەت لای ئەو کەسانە کە نەخۆشی شەکرە و فشاری خوێن یان هەیە.
گەر تۆ چاویلکەی تویی لە چاو دەکەیت دەبێت بە بەبەردەوامی سەردانی پزیشک بکەیت بۆ پشکنین و نەهێشتنی زیادبوونەوەی پلەی نیگای چاوت.
وازهێنان لە جگەرە کێشان: جگەرە کێشەیەکی تەندروستی گەورە دروست دەکات بۆ مرۆڤ، کاریگەری خراپی هەیە لەسەر سییەکان و دڵ، بەڵام ئایا دەزانی جگەرە مەترسیداری نەهێشتنی تازەکردنی خانەی ماسولکەکانی چاو دەبێت ومردنی دەماری چاوەکە لەبەر ئەوە پێویستە واز لە جگەرە کێشان بهێنیت.
لەچاو کردنی چاویلکەی دژە خۆر: باشتر وایە چاویلکەی دژە خۆر لە چاو بکەیت کاتێک دەچیتەوە دەرەوە بۆ پاراستنی چاوت لە تیشکی سەروی بنەوشەیی.
لەچاوکردنی چاویلکەی پاراستن: باشتر وایە لەکاتێک کە یاری وەرزشەکان دەکەیت یان لە کاتی ئیشەکەت چاویلکەی ئاوی بکەیت بۆ پاراستنی چاوت لە خوڵ ومیکروب.
لەکاتی بەکارهێنانی کومپیوتەرەکەت: مێزێکی نزم بەکار بێنە بۆ لاپتۆپەکەت کە بەرامبەر چاوت نەبێت بەڵکو خوارتر ئەوە یارمەتیت دەدات کە پێڵوی چاوت زۆر نەکرێتەوە، ئەوە کاریگەرێکی خراپ زۆر دروست ناکات لەسەر چاوت.
روناکی شاشەی کومپیوتەرەکەت کەمکەرەوە بۆ ئەوەی چاوت بە روناکیەکە هیلاک نەبێت وحەساسیەتی بۆ دروست نەکات.
هەموو ٢٠ خولەک، شەش (مەت) خۆت لە شاشەی کەمپیوتەرەکەت دوورخەرەوە بۆ ماوەی بیست (٢٠) چرکە.
گەر تۆ لەو کەسانەی کەبەدرێژایی رۆژ کۆمپیوتەر بەکاردەهێنیت، دەبێت هەموو دوو سەعات ماوەی ١٠ خولەک ئیسراحەتێک بکەیت و کەمێک بە پێ برۆیت.
یاری وەرزشی: زیادبوونەوەی کێش دەبێتە ئەگەری دروستبوونی نەخۆشی شەکرە و ئاوی شین لەبەر ئەوە رۆژانە ٢٠

خولەک لە یاری وەرزشی دەتپارێزی و دڵت بەهێز دەکات و کێشت کەم دەبێت هەروەها فشاری خوێن لە ڕێژەی ٢٠٪ نزم دەکاتەوە.

ئۆمیگا سێ بەکاربێنە: سوود گرنگی ئومیگا ٣ تەنانەت بۆ دڵ نییە بەڵکو پاراستنی نیگای چاو دەکات، لەبەر ئەوە ئافرەتان دەبێت ڕۆژانە ١٠٠ ملیگرام لە ئۆمیگا ٣ بەکاربێنن، بەڵام پیاوان دەبێت ٦٠٠ ملیگرام.

بۆچی خەوی بەیانیان خۆشترینە؟

کەم کەس هەبن کە دەستبەجێ دوای هەستان لەخەو بە ئاسانی ئامادەبن دەستبەرداری جێگای نوستنەکەیان بن، چونکە هەمووان دەیانەوێت بەردەوامبن لە خەو و هەندێک جاریش کەسەکان بە چەند کاتێکی زۆر کەم (٢-٥ خولەک) هەوڵ دەدەن خۆیان لە بەجێهێشتنی خەوەکەیان بدزنەوە.

لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی لە زانکۆی (بولدر)ی ویلایەتی کۆلورادۆ ئەنجامدرا و تیایدا دەرکەوت کە لە کاتی هەستان لە خەودا و بەتایبەتی لە بەیانیاندا زۆرینەی خەڵک هەست بە خەواڵویی و ماندوێتی دەکەن لەکاتێکدا هەندێکی دیکەیان حاڵەتی خەوزڕان-یان بەسەردا دێت.

هۆکاری ئەم حاڵەتانەش دەگەڕێتەوە بۆ :

١- نەخەوتن لە کاتی ئاساییدا
٢- ئارەقکردنەوە
٣- کێشەی دەروونی
٤- کارکردنی زۆر

یەکێک لە سەرەکیترین هۆکارەکانیش پەیوەندیی بە ڕێژەی تیشکی ڕوناکییەوە هەیە چونکە هۆکارێکە بۆ دروستکردنی هۆرمۆنی (میلاتۆنین)، کە ئەم هۆرمۆنە تایبەتمەندە لە ئاگادارکردنەوەی مێشک لە پێویستیی خەو، هەتاوەکو کەسەکە درەنگتر بچێت بخەوێت ئەوا ڕێژەیەکی زیادتر لەو هۆرمۆنە لەلایەن مێشکەوە دروست دەکرێت.

بۆنموونە، کەسێک چەند کاتژمێرێک پاش کاتی ئاسایی خۆی دەچێت دەخەوێت، هەربۆیە ڕێژەی هۆرمۆنی میلاتۆنین لەماوەی ئەو چەند کاتژمێرەدا بەشێوەیەکی نائاسایی دروستدەبێت، ئەگەر کەسەکە ئەوەندە نەخەوێت کە قەرەبووی تەواوی ئەو هۆرمۆنە زیادانە بکاتەوە، ئەوا لەدوای هەستانیش هەست بە بێزاری و خەواڵویی دەکات، چونکە هێشتا ڕێژەیەکی باش لەو هۆرمۆنە لە جەستەیدا ماوەتەوە.

خراپترین ئامۆژگاری بۆ دابەزاندنی کێش

بڕیاردان لەسەر دابەزاندنی کێش، بڕیارێکی بوێرانەیە، بەتایبەت ئەگەر دابەزاندنەکە لەڕێگەی وازهێنان لە جۆرەکانی خواردنەوە بێت، لێرە و لەوێ ئامۆژگاریی زۆری لەسەر دەبیستین، کەچی دەرکەوتووە وازهێنان لە چەند جۆرێکی خواردن یان کەمکردنەوەیان بەڕێژەیەکی زۆر، زیانی زیاترە.

ئەمەش خراپترینی ئەو ئامۆژگارییانەیە کە بۆ دابەزاندنی کێش لەڕێگەی کەمکردنەوەی خۆراکەوە خراونەتەڕوو کە تیایدا بەپێویست زانراوە مرۆڤ لەمجۆرە خواردن و خواردنەوانە دووربکەوێتەوە:

١-خواردنی ئەو بەرهەمە دەستکردانەی کالۆریان کەمە: بڕی ئەو کالۆرییەی لە خواردنی دەستکرددا هەیە ناگاتە ئەو بڕەی کە لە خواردنی سرووشتیدا هەیە، چونکە خۆراکی سرووشتی ئەوەندە دەوڵەمەندە کە پێداویستییەکانی لەشی مرۆڤی تێدا بێت، هەربۆیە کالۆریی ناو خواردنی دەستکرد خزمەت بە دابەزاندنی کێشی لەش ناکات، بەڵکو بەپێچەوانەوە کێش زیاتر دەکات.

٢-وازهێنان لە ژەمی بەیانیان: دوورکەوتنەوە لە ژەمی بەیانیان بۆ لەدەستدانی کالۆری، نابێتەهۆی دابەزاندنی کێش، بەڵکو بەپێچەوانەوە زووتر لەش برسی دەکات، بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو کالۆرییەش کە لەشی مرۆڤ لە ژەمی بەیانیاندا

وەری نەگرتووە، ئەوا لە ژەمە چەورو دەوڵەمەندەکانی نیوەڕۆ و ئێوارەدا لەش کالۆریی زیاتر وەردەگرێت. ئەوەش بزانە کە نانی بەیانیان ژەمێکی سەرەکییە بۆ وزەپێدانی لەش و بەرجەستەکردنی مەزاجێکی باش بۆ هەموو ڕۆژەکە.

٣-خواردنی خێرا: وازهێنان بەیەکجاری لە خواردنی خێرا، ڕەنگە ببێتەهۆی ئەوەی دواتر زۆر سەری بکەیتەسەر، بۆیە ڕێگە لەخۆت مەگرە جاروبار خواردنی خێرا بخۆیت تا ئەو دڵەواکێیەت نەمێنێ کە هەمیشە مێشکت لای ئەو جۆرە خواردنە بێت.

٤- قەدەغەکردنی ئەو خواردنانەی لە هەویر و دانەوێڵە دروست دەکرێن: بەپێی توێژینەوەکانی زانکۆی هارڤەرد، ئەو خواردنانەی لە هەویر و دانەوێڵە دروست دەکرێن، خواردنێکی سەرەکیی ڕۆژانەی مرۆڤن و پێویستە لە سەرچاوەی بەسوودەوە دروست بکرێت، بۆیە کارێکی هەڵەیە وابزانرێت دروستکردنی ئەو جۆرە خواردنە لە ئاردی سپی و برنجی سپی، سوودیان هەیە، بەڵکو باشترە ئەو خواردنانە لە ئاردی بۆر و برنجی بۆر دروست بکرێن.

٥-کۆکتێل: تێکەڵکردنی میوە و سەوزە لە «عەسارە»دا، کارێکی باشە بۆ سوود وەرگرتن لە خواردنی سەوزە و میوە، بەڵام ئەوەش بزانە کە زیانی ئەو تێکەڵکردنە، لەدەستدانی ئەو سوودانەیە کە لە توێکڵ و ناوکی ئەو میوانەدا هەیە.

٦-دیتۆکس (دژە تۆکسین- ژەهری ناو لەش): ئەو خۆراکانەی کە ماددەی دژە ژەهریان تێدایەو باشترین سیستمە کە یارمەتیی هەرسکردن دەدات، هەندێکجار زیان بە لەش دەگەیەنێت، خۆئەگەر مرۆڤ واز لە خواردنەوەی کحول و خواردنە زیانبەخشەکان بهێنێت، ئەوا هەرگیز پێویستی بە دیتۆکس نابێت.

٧-خواردنەوە بێ شەکرەکان: بەکارهێنانی ئەو خواردنەوانەی کە شەکریان تێدانییە، هێندەی خواردنی شەکر خۆی زیانبەخش ئەگەر زیاتر نەبن، بۆیە پێویستە بۆ دەستکەوتنی شەکر، هێندە لە توانای مرۆڤدا هەبێت شەربەتی سرووشتی یان تەنانەت ناو بخوریتەوە.

٨-ڕۆن و چەوری: خۆت لە هەموو جۆرە چەورییەک بەدوور مەگرە، چونکە دوو جۆر چەوری هەن، چەوریی بەسوود و چەوریی زیانبەخش، ئەو چەورییە سوودبەخشانە لەخۆت قەدەغە مەکە کە لە میوەی ئەفۆگادۆ و چەرەس و ماسیی سەلەمۆندا هەن و توانای پاراستنی دڵیان لە نەخۆشی هەیە.

٩-خواردنی سووک: بەردەوام بە لەسەر خواردنە سووکەکانی وەک میوە و ماست و خۆت بەدوور بگرە لە خواردنی چپسی پەتاتە و ساردەمەنییەکانی وەک دۆندرمە.

ئەم هەنگاوانە لە شێرپەنجە دەتپارێزێت

وەک هەمووومان دەزانین نەخۆشی شێرپەنجە یەکێکە لە خراپترین نەخۆشییەکان کە تا ئێستا هیچ چارەسەرێکی بۆ نەدۆزراوەتەوەو زۆربەی پزیشک و زاناکان لەهەوڵی بەردەوامدان و لەو ڕووەوە هیچ ئەنجامێکیان بەدەست نەهێناوە، بەڵام دەتوانیت خۆت لەم دەردە بەدوور بگریت ئەمەش بە خۆپاراستن لەو نەخۆشیە بۆیە ئەم چەند خاڵە پەیڕەو بکە.

١. دوورکەوتنەوە لە جگەرە کێشان، کە ئەمە یەکێکە لە هۆکارە سەرەکیەکانی شێرپەنجەو وەک سەلمێندراوە ئەو کەسانەی جگەرە ناکێشن تەمەنیان دوو ئەوەندەی ئەو کەسانەیە کە جگەرە دەکێشن ئەمەش لە سێرپەنجەی سیەکان دەتپارێزێت.

٢. نەخواردنی مادە کهولیەکان کە زیانێکی زۆر بە تەندروستی لەش دەگەیەنێت.

٣. خوارنی میوەکان بەتایبەتی سێوی سەوز چونکە مادەی دژە ئۆکسانی تێدایەو ڕێگا لە توشبوون بە شێرپەنجە دەگرێت، بۆیە لە ڕۆژێکدا پێویستە یەک سێوی سەوز بخورێت.

٤. پشکنین بکرێت بە بەردەوامی بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی بۆماوەی هەڵگری ئەم نەخۆشییەن.

٥. خواردنی خوێ بۆ ئەمەش پێویستە لە ڕۆژێکدا ٢ تا ٣ گرام خوێ بخورێت.

٦. وەرزش کردن بە بەردەوامی هەروەها ڕێگا گرتن لە زیادبونی کێش.

٧. زۆرجار شێرپەنجە بەهۆی برینەوە ڕوودەدات، ئەمەش لە ڕێی بەکتریایەکەوە دەبێت کە گەشە دەکات لەسەری، بۆیە

دەبێت پاک و خاوێن جێگای برینەکان رابگرین. وەک شێربەنجەی ڤاچ کە پێی دەڵێن گەنگرین.
٨. هەروەها پاک راگرتنی جێگای نەشتەرگەری.
٩. دووركەوتنەوە لە خەمۆکی و ڤەلەقی.
١٠. خواردی ماسی بە رێژەیەکی زۆر لە شیربەنجەی ڤورگ دەتپارێزێت.
١١. بەکارهێنانی دژەخۆر لەکاتی چونە بەر خۆردا لە شێرپەنجەی پێست دەتپارێزێت.

ئاگاداری جگەرەی ئەلەکترۆنی بن

توێژینەوەیەکی نوێ لە وڵاتی فەرەنسا رایدەگەیێنێت، هاوشێوەی جگەرەی ئاسایی، جگەرە ئەلەکترۆنییەکان چەند ماددەیەکی کیمیاییان تێدایە کە دەبێتەهۆی توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە لەو کەسانەدا کە بەکاری دەهێنن.
توێژینەوەکە لەکاتێکدایە کە حکومەتی فەرەنسا یاسای قەدەغەکردنی جگەرەی ئەلەکترۆنی لە سەرجەم شوێنە گشتییەکاندا راگەیاند.
توێژەروان پشکنینیان بۆ نزیکەی دە جۆری جیاواز لەو جگەرە ئەلەکترۆنییانە ئەنجام دا کە شەحن دەکرێنەوە و ئەوانەش کە دوای بەکارهێنان فرێدەدرێن، بەمەبەستی دیاریکردنی رێژەی ژەهرەکانیان و تایبەتمەندی توشبوون بە شێرپەنجە لەرێی ئەو جگەرانەوە.
تۆماس لاورێنسیو (یەکێک لە ئەندامانی تیمی توێژەروان) لە لێدوانێکدا وتی: «توانرا رێژەیەکی بەرچاو لە ماددەی کارسینۆجینیک- ئەو ماددانەی کە هۆکاری توشبوونن بە شێرپەنجە، لە دوکەڵی ئەو جگەرە ئەلەکترۆنیانەدا بدۆزرێتەوە و لە سێ جۆری جیاوازی ئەو جگەرانەشدا رێژەی ماددەی فۆرمەلدیهاید کە ماددەیەکی کارسینۆجینیکە، هاوشێوەی جگەرەی ئاسایی بوو، ئەمەش جگە لە هەندێک ماددەی دیکە کە تەنانەت رێژەکانیان زیاتر بوو بە بەراورد لەگەڵ جگەرەی ئاسایی».
توێژینەوەکە رەخنەی لە هەندێک جۆری ئەو جگەرە ئەلەکترۆنیانەش گرت بەوەی کە هیچ مەرجێکی سەلامەتییان بۆ منداڵ تێدا نییە لەرێی نەبوونی (فلتەری سەلامەتی بۆ منداڵان)، چونکە بەرزی رێژەی نیکۆتین لە دوکەڵی ئەو جگەرانەدا پێدەچێت ببێتەهۆی مردن لە منداڵاندا.

چۆن بەرگری لەشت زیاد دەکەیت؟

هەریەک لە ئێمە سیستمی بەرگری هەیە لە ناو لەشیدا کە رێگا لە ڤایرۆس و باکتریاکان دەگرن لە هاتنیان بۆ ناو خوێن یاخود لە کاتی گەشتنی هەر ڤایرۆسێک بۆ ناو خوێن دەم و دەست خرۆکە سپییەکانی خوێن کە لێبرسراوی سەرەکین لە سیستەمی بەرگری چواردەوری ئەم ڤایرۆسانە دەگرن و کەلەپچەیان دەکەن، بە جۆرێک کە ناهێڵن هیچ کاریگەرییەکی خراپیان هەبێت، ئەوەی پێویستە بوترێت ئەوەیە ئایا بۆ ئێمە زوو زوو تووشی هەڵامەت و کۆکە و ڤورگ ئێشە دەبین، ئایا هەموو هۆکارەکەی ئەوەیە کە سەرمامان دەبێت یاخود خواردنێکی پیس دەخۆین؟ لەبەر ئەوە لێرەدا باسی چەند خاڵێک دەکەین ئەگەر بێت و رەچاویان بکەیت ئەوە ٪١٠٠ خۆت دوور دەخەیتەوە لە زۆر نەخۆشی و بەرگری لەشت بەرز دەبێتەوە بە رادەیەکی زۆر باش.
چەند رێگایەک بۆ زیاد بوونی بەرگری لە لەشدا:
١- خواردنی گۆشتی ماسی:
گۆشتی ماسی زۆر گرنگە چونکە بە رێژەیەکی زۆر ئۆمیگا ٣ ی تێدایە کە چەند کردارێکی خانەکان چالاک دەکەن و وا دەکەن کە بەرگریت زیاد بکات، ئەگەر کەسێکیت کە گۆشت خۆر نیت ئەوا دەتوانیت ئۆمیگا ٣ بە شێوەی حەب وەرگریت.
٢- خەمۆکی و دوودڵی:
خەمۆکی یاخود دوودڵی لەگەڵ بەرگریدا هەرگیز یەک ناگرنەوە، لەبەر ئەوە پێویستە خۆت لە خەمۆکی و دوودڵی

بپارێزێت.
٣- خەوتن:
کەم خەوی دەبێتە هۆی زیاد بوونی پرۆتین لە لەشدا و تووش بوون بە هەوکردن و کەمکردنەوەی بەرگری لەش، لەبەر ئەوە هەوڵ بدە ڕۆژانە ٧ تا ٨ کاتژمێر بخەویت.
٤- پیاسە کردن یاخود وەرزش کردن
٥- ڤیتامین C :
زۆر لە مێژە زانایان ئەوەیان سەلماندووە کە خواردنی ڤیتامین C دەبێتە هۆی زیاد بوونی بەرگری لەش لەبەر ئەوە پێویستە ڕۆژانە ٤٠٠ میلی گرام ڤیتامین C بخۆیت کە لە خواردنەکانی وەک بیبەر و پرتەقاڵ و لیمۆ و زۆر میوەی تردا هەیە.
٦- ڤیتامین D :
کەمی ڤیتامین C دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی بەرگری لەش، لەبەر ئەوە پێویستە خواردنێک لە ڤیتامینD تێدابێت، بخۆیت یاخود بە ڕۆشتنە بە هەتاو ئەگەر نا ئەوا دەبێت بەشێوەی حەبی فەوار ئەم ڤیتامینە وەرگریت کە هیچ زیانێکی بۆت نییە.
٧- زینک :
زینک بە یەکێک لە مادده زۆر گرنگەکان دادەنرێت کە بەرگری لەش زیاد دەکات و ڕێگرە لە تووش بوون بە شێرپەنجە لەبەر ئەوە پێویستە ڕۆژانە ١٢ میلی گرام لە زینک لە خواردنە جیا جیاکاندا بخورێت وەک گوێچکە ماسی، قرژاڵی دەریا، مۆخی ناو مێشکی مەڕ یاخود بەرخ (سەروپێ) فاسۆلیا، ماست، بەڵام نابێت بە ڕێژەیەکی زۆر بخورێت، چونکە ڕێگا لە هەڵمژینی ڤیتامینەکانی دیکە دەگرێت لە لەشدا.
٨- ئاوی سارد :
زۆر پێویستە کە هەموو جارێک لە کاتی خۆ شۆردن بە کەمێک ئاوی لە شلەتێن ساردتر خۆت بشۆیت، چونکە هەموو ماسولکەکانی لەش چالاک دەکات بەو مەرجەی کە لە گەرماو هاتیتە دەرەوە نەهێڵیت سەرمات ببێت.

کاریگەری ئاوی مەلەوانگە لەسەر قژ

ئایا دەزانن ئاوی مەلەوانگە کاریگەرێکی خراپی هەیە لەسەر قژ ئەمەش بەهۆی ئەوەی ئاوی مەلەوانگەکان بڕێکی زۆر کلۆری تێدایە.
هەدیل جیهاد مامۆستا لە زانکۆی (عینی شمس) لە میسر و پزیشکی نەخۆشی پێست و چارەسەری لیزەر، کاریگەری خراپی ئاوی مەلەوانگە دەخاتەوە ڕوو و دەڵێت: «ئاوی مەلەوانگە بەشێکی زۆر لە کلۆری تێدایە، کە کاریگەری زۆر خراپی لەسەر قژ هەیە.
هەروەها ئەوەشخراوەتەڕوو: کلۆر پێکهاتەیەکی سپییە دەبێتە هۆی کاڵکردنەوەو دێزکردنی ڕەنگی قژ، هەروەها کلۆر کار لەسەر نەهێشتنی مادەی کیراتینی قژ وسوتاندنی دەکات، کە دواجار دەبێتە هۆی وشککردنی قژەکە.
چارەسەری ئەو وشکبونەوەش بەوە دەکرێت کە بەردەوام حەمام زەیت و کرێمی قژ بە کار بهێنرێت.
هەروەها باشترین ڕێگا بۆ پاراستنی قژت لە ئاوی مەلەکردن، کڵاوی مەڵەکردن (قژتەڕ ناکات) لەسەر بکەیت پێش دەستپێکردنی مەلە.

مێشکت چالاک بکە

توێژینەوەیەکی نوێ لە تورکیا دەریدەخات، لەکاتی وەرزشکردن فشاری ڕۆیشتنی خوێن بۆ تەواوی ئەندامەکانی جەستە و لەسەرو هەموشیانەوە مێشک بەڕێژەیەکی بەرچاو زیاد دەکات.

توێژەروان لە تورکیا ئاماژە بەوە دەدەن، پاش بەسەربردنی ڕۆژێکی درێژ لە شوێنێکی داخراودا و ماندووبوونی مێشک و تەواوی جەستە، باشترین ڕێگای ئارامبەخش چونە دەرەوەیە بۆ پیاسەیەکی ئێواران و لەم ڕێیەشەوە مرۆڤ هێز بۆ جەستەی دەگەڕێتەوە و مێشکی چالاک دەبێت.

زانایان ئەوەشیان خستووەتەڕوو، لەکاتی وەرزشکردندا خوێن بە ڕادەیەکی زۆر دەگاتە تەواوی ئەندامەکانی جەستە و بەمەش ڕێژەی ئۆکسجین و وزەی پێویست لە جەستەدا زیاد دەکات، زیادبوونی ئەم خوێن و ئۆکسجینیش پێویستی سەرەکیین بۆئەوەی مێشک بەشێوەیەکی چالاک بەکارەکانی ڕابگات.

زانایان ئاماژە بە پێوستی وەرزش دەکەن بۆ برەودان بە بوارەکانی فێربوون و ڕایدەگەیێنن: « دەرکەوتووە لەکاتی وەرزشکردندا، خانەکانی مێشک بەشێوەیەکی خێراتر کاردەکەن و بەمەش ناوچەی هایپۆکامپەس، کە بەرپرسە لە کرداری بیرکردنەوە لە مێشکدا، چالاک دەبێت و یارمەتی برەودان بە وەرگرتنی زانیاری دەدات لە کاتەکانی دواتردا».

پیربوون دوادەخات

قۆغێکی مامناوەند بری ٧٠ کالۆری وزەی تێدایە و بەتەنها خواردنی یەک قۆغ، پێویستی خواردنی ژەمێک لە میوە پڕ دەکاتەوە، هەربۆیە وەک میوەیەکی هاوینە، خواردنی چەند قۆغێک لە ڕۆژێکدا ئەستەمە.

میوەی قۆغ سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسانەکان و «بەهۆی ئەو ڕادیکاڵە سەربەستانەی کە لەئەنجامی هەڵمژینی هەوای ڕۆژانە و خواردنەوەی ئاو و هۆکارەکانی دیکەی وەک خۆراکی ناتەندروستەوە تووشمان دەبن و سەرئەنجام دەبنە هۆی زیانگەیاندن بە تەندروستی و خێراکردنی کرداری پیربوون»، میوەی قۆغ یارمەتیدەرێکی ئێجگار بەسوودە لەو ڕووەوە.

قۆغ سودێکی زۆری هەیە بۆ بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەش و یارمەتی دروستبوونی ماسولکە و نوێبوونەوەی پێست دەدات و میوەیەکی دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C.

بۆ تەندروستی چاو و شێرپەنجەی جگەر بەسوودە: قۆغ دەوڵەمەندە بە ماددەی بیتا-کارۆتین کە لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ ڤیتامین A و گرنگییەکی زۆری بۆ تەندروستی چاو و کۆئەندامی هەناسە هەیە، هەروەها ڤیتامین A دەبێتە ڕێگر لە مەترسی شێرپەنجەی جگەر و، خوێن پاک دەکاتەوە لە خوێی زیادە هەربۆیە بۆ ئەوکەسانەش کە فشاری خوێنیان هەیە بەسوودە.

زیانەکانی کۆمپیوتەر لەسەر مێشکی منداڵەکەت

پاش ئەوەی لە زانکۆی (هێلسنکی) لە وڵاتی فینلەندا چەند توێژینەوەیەک کرا لەسەر ئەوەی کۆمپیوتەر یان هەر ئامرازێکی ئەلیکترۆنی لە ژوری منداڵدا هەبێت زیانی پێدەگەیەنێت یان نا، گەشتنە ئەو ئەنجامەی کە کار لە خەوی منداڵ دەکات بەمەش وا لە منداڵەکە دەکات کە خانەکانی مێشکی بێهێز ببن و توانای بیر کردنەوەی کەم بکاتەوە.

هەروەها ئەوەش خرایە بەرچاو، کە زۆر بەی منداڵەکان لەکاتی وانە خوێندندا لە خوێندنگەکانیان زۆربەی کات مێشکیان بۆ لای ئەو یاریانە دەڕوات کە دەیکەن لە کۆمپیوتەرەکەیان بێت یان ئایپادەکەیان یان هەر ئامرازێکیتر بۆ ئەمەش لەبەر ئەوەی منداڵ پێویستی بە خەوتنێکی باش هەیە دەبێت کاتی بەکارهێنانی ئەم ئامرازانەیان بۆ دیاری بکرێت لە ڕۆژێکداو هەروەها دەبێت ئەو ئامرازنە لە ژووری منداڵەکە لاببرێت لە کاتی خەوتندا.

چوار ڕاستی سەبارەت بە کێشانی نێرگەلە

لە ساڵانی ڕابردوودا دیاردەی نێرگەلەکێشان لە شوێنە گشتییەکاندا بە شێوەیەکی بەرچاو زیادیکردوە، بە تایبەتی لەنێو چینی گەنجاندا، هۆکارێک بۆ زیادبوونی ئەم دیاردەیە ئەو بۆچوونە هەڵەیە کە دەڵێت: «نێرگەلە هێندەی جگەرە زیانی نییە.»

بەپێی توێژینەوەیەک کە لە ئێران ئەنجامدراوە، کێشانی نێرگەلە لە چەندین روانگەوە لە جگەرە کێشان زیانبەخشترە، لەوبارەیەوە د. محەمەد حسێن، بەڕێوەبەری لێکۆڵینەوەکە رایگەیاند: «بەپێی لێکۆڵینەوەکەمان نێرگەلە هەمان زیانی جگەرەی بۆ سەر سییەکان هەیە و بگرە زیانەکەی لە جگەرە زیاترە.»
لە لێکۆڵینەوەکەدا دەرکەوتووە : بە بەراورد لەگەڵ جگەرە، ئەو کەسەی نێرگەلە دەکێشێت، لە ماوەیەکی دیاریکراودا برێکی زۆر دوکەڵ هەڵدەمژێت، نێرگەلەکێشانیش بۆ ماوەی کاتژمێرێک، ٢٠٠ هێندەی جگەرە دوکەڵ رەوانەی سییەکان دەکات.
ئەو (موعەسەل)ەی لە نێرگەلەکاندا بەکاردێت، بە شێوەیەکی ناتەندروست ئامادە دەکرێت، بۆ ماوەی ساڵێک یان دوو ساڵ بەدانە پۆشراوی دادەنرێت ئەوەش بۆ ترشاندن و بەدەستهێنانی بۆن و تامێکی تایبەت، لەم پرۆسەیەشدا چەندین جۆر بەکتریا و کەڕووی زیانبەخش لەناو موعەسەلەکەدا گەشەنە دەکەن.
هەروەها ئەو خەڵوزەی لە نێرگەلەدا بەکاردێت، لە ئاکامی سوتاندندا گازی ئۆکسیدی یەکەمی کاربۆن (Carbon Monoxide) دروست دەبێت، ئەوەش دەبێتەهۆی لەناوبردنی خرۆکە سوورەکانی خوێن.
زیانێکی دیکەی بەرچاوی نێرگەلە بریتییە لە گواستنەوەی نەخۆشی، زۆرجار رووەدات نێرگەلەیەک بە نۆرە لە لایەن چەند کەسێکی جیاوازەوە بەکاردێت، ئەمەش مەترسی گواستنەوەی نەخۆشی لێدەکەوێتەوە، وەک ئەو نەخۆشییانەی کۆئەندامی هەناسە کە لە رێی بەکتریاوە دەگوازرێنەوە.

نەخۆشی ڕۆماتیزمەو چارەسەر کردنی

ئەم نەخۆشیە نەخۆشیەکی درێژخایەنە و دەبێتە هۆی هەوکردنی زۆربەی ئەندامەکانی لەش، بەتایبەتی پێست و جومگەکان و دڵ و سییەکان.
ئەم نەخۆشیە تەنها لە لایەن پزیشکی تایبەتیەوە دیاری دەکرێت و نەخۆشیەکی ئاسان نیە، بۆیە بۆ چارەسەرکردنی ئەم چەند رێگایە بگرەبەر:

١. وەرزش کردن
٢. سەردانی پزیشکی تایبەتی بکرێت تاکو چارەسەر یان نەشتەرگەریت بۆ بکات
٣. گە رم داپۆشینی ئەو شوێنە و نەچون بۆ شووێنە ساردەکان
٤. مەساج کردن بۆ شووێنەکە بە بەکارهێنانی کرێمی تایبەت بە نەخۆشیەکە
٥. رێگرتن لە دابەزینی بەرگری لەش بە خواردنی ئەو خواردنانەی ڤیتامینەکانیان تێدایە.

تێبینی: گەر ئەم نەخۆشیە چارەسەر نەکرێت پاش ماوەیەک ئەندامەکە بە تەواوەتی تێک دەچێت و لە ئیش دەکەوێت.

ئەگەر ناتەوێت پیر ببیت، ئەم سێ شتە مەخۆ

پاراستنی جوانی روخسار و خۆبەدوورگرتن لە نیشانەکانی پیربوون ئامانجی کەسانێکە زۆرە و هەندێکمان هەوڵێکی زۆر بۆ ئەم مەبەستە دەدەین، پێکهاتەی ئەو خۆراکانەی دەیخۆین کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر پاراستنی جوانی روخسارمان هەیە.
توێژینەوە زانستییەکان دەریانخستوە کە ئەم سێ ماددە خۆراکیانە کاریگەری خراپیان هەیە لەسەر پاراستنی گەنجیی روخسار:
١-شەکر: دوورکەوتنەوە لەو خۆراکانەی رێژەیەکی بەرز لە شەکر لەخۆدەگرن رێگەیەکی کاریگەرە بۆ پاراستنی پێست لە چرچبوون، شەکر رێگری لە نوێبوونەوەی هەردوو پرۆتینی (کۆلاجین) و (ئیلاستین) دەکات کە گرنگن بۆ بەهێز راگرتنی پێست.
٢-چەوری تێر (چەوری ئاژەڵ): چەندین لێکۆڵینەوە دەریانخستوە کە چەوری ئاژەڵ کاریگەری خراپی لەسەر پێست و

قژ هەیە، هەوڵدان بۆ جێگرتنەوەی چەوریە ئاژەڵییەکان بە رۆن و زەیتی رووەکی لە ژەمە خۆراکییەکانماندا پلانێکی کاریگەرە بۆ پاراستنی روخسار.
٢-کحول: خواردن و خواردنەوە کحولییەکان پێست وشک دەکەنەوە و چرچیی دروستدەکەن، کاتێک جگەر مادده کحولییەکان شیدەکاتەوە رادیکاڵی سەربەخۆی لێ بەرهەم دەهێنێت کە دەبنە هۆی لەناوبردنی خانە زیندووەکانی پێست و رەگی قژ.

هەشت رێگە بۆ چارەسەری سوتاوی تیشکی خۆر

١- کلینیکسی تەری منداڵان:
دەتوانی کلینکسی تەری منداڵان بەکاربهێنیت وپێستی پێ بسریت.
٢- مایونیز:
لەسەر شوێنە سوتاوەکان کەمێک لە مایونیز دادەنرێت چارەسەری دەکات.
٣-زەرفی چا بچوکەکان:
زەرفی چایەکە تەڕدەکەیت و لەسەر پێستە سوتاوەکە دایدەنێیت چارەسەری شوێنەکە دەکات.
٤- ماست:
کەمێک لە ماستی سارد لەسەر شوێنی سووتاوییەکە دادەنێیت چارەسەری دەکات.
٥- خەیار:
خەیار نەک تەنها بۆ چارەسەری هیلاکی چاو بەکاردەهێنیت بەڵکو سوودی هەیە بۆ چارەسەرکردنی سوتاوی پێست لە تیشکی خۆر، بەدانانی خەیار لەسەر شوێنی سووتاوییەکە ئەنجامێکی باش دەستەکەوێت وچارەسەری دەکات.
٦- شیر:
خاولیەکی بچوک نەرم یان پارچە لۆکەیەک بە شیری خاو تەڕی کەرەوە وشوێنە سوتاوەکەی پێ بسڕەرەوە.
٧- سرکە:
خاولییەکی نەرم بە سەرکەی سپی یا سەرکەی سێو تەڕدەکەیت و بە هێواشی شوێنە سووتاوییەکە پێی بسڕە.
٨- سۆدە:
چوار کەوچکی سۆدە بە ناو خاوی دەکەیتەوە پاشان خاولییەکەی پێ تەڕبکە وشوێنەکەی پێ بسڕە.

چەند زانیارییەک لەسەر نەخۆشی سەدەف

نەخۆشییەکی درێژخایەنی پێستە، تا ئێستا هۆکارەکەی بە تەواوی نەزانراوە، چارەسەرێکی بنبڕ و یەکجارەکیشی نییە . نەخۆشی سەدەف زیاتر لە پێستی سەر و پێستی سەر ئەژنۆ و ئەنیشکەکاندا بەدی دەکرێت بە شێوەی قاتێکی سوور یان قاتێکی وەنەوشەیی کە توێکڵی سپی هەڵدەدات کە وەکو پێستی ماسی دەدرەوشێتەوە و بە ئاسانی هەڵدەوەرێت، هەر لەبەر ئەمەشە کە ئەم نەخۆشیە بە نەخۆشی سەدەف ناونراوە
. گەلێک پۆلێنکردن و ناوی قۆناغەکانی ئەم نەخۆشییە لەئارادان بە گوێرەی شوێن و گۆڕانەکان لە شێوە و رەنگی قاتەکان. نەخۆشی سەدەف مەیلێکی زگماکی هەیە و زۆر جار لە وەرزی هاویندا قاتەکان بەبێ هیچ چارەسەرێک بەرەو چاکبوونەوە دەچن.
چەندین دەرمان بۆ کۆنترۆلکردنی نەخۆشی سەدەف لەبەر دەستدان، بەکارهێنانی هەمان دەرمان بۆ تووشبووان ئەنجامی جیاوازی دەبێت، بە مانایەکی تر ئەنجامی هەمان دەرمان بۆ دوو کەسی تووشبوو بە نەخۆشی سەدەف وەک یەک نابێت. بە شێوەیەکی گشتی، چونکە نەخۆشی سەدەف درێژخایەنە، چارەسەرێکی درێژخایەن و جۆراوجۆری پێویستە، لە زۆربەی حاڵەتەکانیشدا ئەنجامی چارەسەرکردنەکە نابێتە جێگای رەزامەندی نەخۆش، چونکە بنبڕکردنی نەخۆشییەکە ئاسان نییە. چەندین کرێم و مەرهەم و گیراوە لەبەردەستدان بۆ کەمکردنەوەی خورشت و زبری پێست، هەروەها لێدانی تیشکی

سەرووی وەنەوشەیی و ڤیتامین A هەنگاوی ترن بۆ کۆنترۆلکردنی نەخۆشی سەدەف
خۆپاراستن لەم نەخۆشیە ئاسانە تەنها بۆ ئەو کەسانەی بۆماوەی هەڵگری ئەخۆشیەکە نین ئەوەش دەبێت هەمیشە کەسەکە پاک و خاوێن بێت وکەم ئەو شوێنانە ی تەڕ بکات و بە کرێمێکی باش چەوری بکات.

ئازاری پشت بە پشوودان چارەسەر ناکرێت

ئەو کەسانەی کە بەهۆی ئازاری پشت و جومگەکانیانەوە دەناڵێنن، زۆرینەی کاتەکان لەدوای پەیدابوونی ئازارەوە دەستبەجێ واز لە گشت کارەکانیان دەهێنن و هەوڵی دۆزینەوەی جێیگایەکی لەبار دەدەن بۆ پشوودان، لەکاتێکدا کە ئەم کارە لەلایەن پسپۆڕانەوە بە خراپترین هەنگاوی نەهێشتنی ئەو ئازارانە دادەنرێن.
پاوڵ هۆبرۆ، پرۆفیسۆری تایبەت لە ئازاری جومگە و بڕبڕەکان لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاڕایدەگەیەنێت: وازهێنانە لە ڕاهێنانە وەرزشییەکان و پشتگوخستنی سەردانی پزیشکی پسپۆڕ نا تەندروستترین هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی ئازارەکانی پشت و جومگەکانە، چونکە بە ئەنجامدانی ئەم کارە کەسەکە ڕێگە خۆشدەکات بۆ ئەو نەخۆشییە زیاتر تەشەنە بکات، دواتریش ئەندام و ناوچەکانی دیکەی جەستە بگرێتەوە.
پرۆفیسۆر پاوڵ ئامۆژگاریی ئەو کەسانە دەکات کە ئازاری پشت یاخود جومگەکانیان هەیە و ماوەیەکی کەمە تێبینییان کردووە، بەردەوامی بدەن لە ڕاهێنانە وەرزشییە ڕۆتینییەکانی ڕۆژانە، بەڵام ئەگەر ئەو کەسانە ماوەیەکی زۆرە بەو ئازارانەوە دەناڵێنن، ئەوا با بە زووترین کات سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەن و ڕەچاوی ڕێنماییەکانیان بکەن.
گەنجان کەمێک لەم ئازارانە دوورن و زۆرینەی ئەو کەسانەی کە تووش دەبن تەمەنیان لە ٢٠ ساڵ زیاترە، هۆکاری تەشەنەکردنی ئازارەکانیش لەدوای ئەم تەمەنەوە بۆ هۆکاری پشتگوێخستنی ئازارەکان لەلایەن کەسەکانەوە و ناساندنێتی بە (دەردە پیری).

نوستن بەجیا پەیوەندی ژن و پیاو بەهێزتر دەکات

توێژینەوەیەک دەریخست بیرۆکەی نوستن لەدوو پێخەوی جیا لەنێوان هاوسەرەکان، بەقازانج دەشکێتەوە لەسەر بواری تەندروستی و پەیوەندیە هاوسەرییەکانی ژن و پیاو.
توێژینەوەکە لەلایەن کۆمەڵێک شارەزای زانکۆی رایرسۆن لە ویلایەتی تۆرینتۆی کەنەدا ئەنجامدرا و تیایدا ئەوە خرایە روو کە، نوستن لەدوو پێخەوی جیادا لەنێوان هاوسەرەکان، سەرباری ئەوەی بەلای هاوسەرە بەختەوەرەکانەوە کارێکی ئەستەمە، بەڵام پەیوەندییەکانی نێوان هاوسەرەکان تەمەن درێژتر و بەهێزتر دەکات، نەک وەک ئەوەی هەندێک پێیان وایە کە زیان بە پەیوەندیەکەیان دەگەیەنێت.
بەپێی توێژینەوەکە کە راپۆرتێکی رۆژنامەی دەیلی مەیل بەریتانیا بڵاویکردەوە، رێژەی ٣٠٪ بۆ ٤٠٪ هاوسەرەکان شەوانە لەدوو پێخەوی جیادا دەنوون.
بەپێی راپۆرتەکە، هەرچەند زۆربەی هاوسەرەکان خوازیارن لە یەک پێخەودا بنوون، بەڵام لەدوای چاودێریی کردنی مێشکی ژمارەیەک لە هاوسەرەکان لەڕێی وێنە تیشکیەکانەوە لەکاتی خەوتن،دەرکەوت، ئەو ژن و پیاوانەی لەپاڵ یەک دەخەون شەوانە زوو زوو بەخەبەر دێن بەهۆی دەنگ یاجوڵەی ئەوی دیکەیان، هەروەک ناچنە قۆناغی قوڵی خەوتنەوە و خەوتنێکی تەندروست ناخەون.
هاوکات لەراپۆرتەکەدا توێژەران پێشنیاریان کرد هاوسەرەکان بەجیا بخەون ودواتر چاودێری پەیوەندیەکانیان بکەن تا ئاستی بەرەوپێش چوونی پەیوەندییەکانیان بۆ دەربکەوێت و زیاتر هەست بەشادی بکەن.

سودەکانی دژەخۆر بزانە

لەکاتی چونە دەروە بە تایبەت لەم وەرزە کە بۆ ماوەی دوور و درێژ لەبەر هەتاو دەمێنیتەوە لە کاتی گەشت و سەیران

یا ئەوانەی ئیشیان لەبەر خۆرە.

پێویستیت بە دژە خۆرە بەکاری بهێنیت، بۆ ئەمەش زۆر پێویستە هەندێک زانیاری لەسەر دژە خۆر بزانیت.

١. دژەخۆر ڕێگا لە تیشکی سەروبنەوشەیی دەگرێت و ناهێڵێت بەر پێست بکەوێت، بەمەش ناهێڵێت نەخۆشی شێرپەنجەی پێست ڕووبدات.

٢. دژە خۆر بۆ هەموو جۆرە پێستێک دەبێت چەور یان ووشک و هیچ کاریگەری خراپی نیە.

٢. ڕێگا لە دروست بوونی خاڵی ڕەش دەگرێت لەسەر پێست.

٤. هەروەها ڕێگا لە سور بوونەوەی پێست دەگرێت و ناهێڵێت پێست ڕەش ببێت و وەک خۆی دەیهێڵێتەوە.

٥. پێست لە چرچ بوون دەپارێزێت.

٦. لەکاتی مەلە کردندا بەکاردێت و پێست لە زۆربەی نەخۆشی دەپارێزێت.

تێبینی: دژەخۆر پێکهاتەیەکی کیمیاییە بۆیە دەبێت نەهێڵرێت بچێتە چاوەکانمانەوە و هەروەها بۆ هەموو پێستێک بەکاردێت نەک تەنها دەموچاو بە پێی جۆری پێستەکە دەگۆڕێت واتە بە زۆر شێوە دروست کراوە، هەروەها دەبێت کە لەبەر خۆر نەمایت لێی بکەیتەوە.

مێشولە زیاتر بە کێوە دەدات؟

پێوەدانی مێشولە زۆر بێزارکەرە و لە هەندێک حاڵەتدا زۆر مەترسیدارە، لە وڵاتانی کیشوەری ئەفریقا مێشولە هۆکاری یەکەمە بۆ گواستنەوەی نەخۆشی مەلاریا کە ساڵانە بەهۆیەوە چەندین ملیۆن کەس گیانیان لەدەست دەدەن. ئاشکرایە کە مێشولە زیاتر بە کۆمەڵە کەسانێکەوە دەدەن و خۆیان لە کۆمەڵێکی دیکە بەدوور دەگرن.

جۆری خوێن:

خوێنی جۆری O مێشولە زۆر ڕادەکێشێت، خوێنی جۆری A بە پلەی دووەم دێت، پاشان هەردوو جۆری B و AB.

ڕەنگی پۆشاک:

بە گشتی ڕەنگی تۆخی پۆشاک سەرنجی مێشولە زیاتر ڕادەکێشێت.

بۆنی جەستە:

بۆنە سروشتییەکانی جەستەی مرۆڤ بە گشتی دەبنە هۆی ڕاکێشانی مێشولە.

قەبارەی جەستە:

مێشولە زیاتر بەو کەسانەوە دەدەن کە بڕێکی زۆر لە گازی دوانەئۆکسیدی کاربۆن بەهەم دەهێنن، بەگشتی تاکو قەبارەی جەستە زیاتربێت، ڕێژەی بەرهەمهێنانی ئەم گازە بەرزترە.

پلەی گەرمی جەستە:

مێشولە زیاتر بەو کەسەوە دەدەن کە بەرزترین پلەی گەرمی جەستەی هەیە.

خانمانی دووگیان:

خانمی دووگیان ئەگەرێکی بەرزی پێوەدانی هەیە، چونکە ئەم خانمانە پلەی گەرمی لەشیان بەرزە و هەناسە دانەوەیان ڕێژەیەکی بەرز دوانە ئۆکسیدی کاربۆن لەخۆ دەگرێت.

جگەرە کێشانی دایکان سێ نەوە تووشی ڕەبۆ دەکات

نوێترین لێکۆڵینەوەی سەنتەرێکی تەندروستیی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەریخست جگەرەکێشانی دایکان دەبێتەهۆی نەخۆشی ڕەبۆ لەنەوەکانیاندا.

لێکۆڵینەوەکە لە سەنتەری(هاربۆر)ی ویلایەتی (لۆس ئەنجلوس)ی ئەمریکا ئەنجامدرا و تیایدا دەرکەوتووە کە ئەو

خانمانەی لەکاتی دوگیانیدا واز لە جگەرەکێشان ناهێنن و هەر بەردەوام دەبن، سێ ئەوەی دوای خۆیان تووشی ڕەبۆ دەگەن.

ئەم لێکۆڵینەوەیە لەکاتێکدایە کە زیاد لە ٢٥٠ ملیۆن ئافرەت لە جیهاندا جگەرە دەکێشن و ٣٠٠ ملیۆنیش بە دەست نەخۆشیی درێژخایەنی ڕەبۆ-وە دەناڵێنن.

ڕەبۆ یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە مرۆڤ بەهۆی جگەرە کێشانەوە تووشی دەبێت، بەڵام ئەگەری گواستنەوەی ئەو نەخۆشیە لەڕێی داپیرە گەورەوە یەکلایی نەکرابۆوە.

تەنها لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، ساڵانە ٤٠٠ هەزار منداڵ تووشی ڕەبۆ دەبن.

نیکۆتین تەنها زیان لە کۆئەندامی هەناسەدان نادات، بەڵکو ئەندامی زاوزێش توشی کێشە و لاوازبوون دەکات.

بۆ ڕێگری لە شێرپەنجە، ماڵەکانتان واڵا بکەن

بەپێی توێژینەوەیەکی نوێ لە وڵاتی تورکیا دەرکەوتووە، گازی ڕادۆن کە بەشێوەیەکی ئاسایی لە سروشتدا بوونی هەیە و لەڕێی گۆڕانی کانزاکانی وەک سۆریۆم و یۆرانیۆم-ەوە بۆ قورقوشم دروست دەبێت، یەکێک لە گرنگترین هۆکارەکانی توشبوونە بە نەخۆشی شێرپەنجەی سییەکان.

پرۆفیسۆر دکتۆر ئیبراهیم ئوسلو لە زانکۆی گازی-تورکیا لە کۆلێجی زانست بەشی کیمیا ڕایگەیاند «بەگشتی و لەسەر ئاستی جیهان، گازی ڕادۆن بەڕێژەی ١٥٪ هۆکاری توشبوونی شێرپەنجەی سییەکانە و بەهۆی ئەم گازەشەوە ساڵانە ژمارەیەکی زۆر هاوڵاتی گیان لەدەست دەدەن».

گازی ڕادۆن کە لەهەوادا بوونی هەیە و بەزۆری لەکاتی بارینی باراندا بە دڵۆپە ئاوەکانەوە دێتە خوارەوە، لەو ڕێیەوە دێتە ناو ماڵەکانەوە، لەوبارەیەوە دکتۆر ئوسلو دەڵێت: «بەتایبەتی لە مانگەکانی وەرزی زستاندا و لەو ماڵانەدا کە هەوا ئاڵوگۆڕ ناکات، ڕێژەیەکی زۆر لە گازی ڕادۆن کۆدەبێتەوە و بەتایبەتیش کاتێک لەو ماڵانەدا جگەرە دەکێشرێت، گازەکە بەهۆ دوکەڵی جگەرەکەوە چالاک دەبێت و دەچێتە ناو سییەکانەوە و بەمەش مەترسییەکەی دەگاتە ئەوپەڕی».

بەمەستی ڕزگاربوون لەم گازە و ڕێگرتن لە توشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان، ئوسلو دەڵێت: «باشترین چارەسەر ئەوەیە دەرگاو پەنجەرەی ماڵ بکرێتەوە تا هەوا ئاڵوگۆڕ بکات و بەهۆی ئاڵوگۆڕی ڕێکوپێکی هەواوە، ئەو مەترسییەش لەناو دەچێت».

گازی ڕادۆن کە زیانێکی نێجگار زۆری بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ هەیە، کاتێک لەگەڵ دڵۆپەکانی باراندا دێتە خوارەوە، بەڕێژەیەکی زۆر لە ژێرزەمینەکاندا جێگر دەبێت، هەر بۆیە ئەو کەسانەی لە ژێرزەمینی ماڵەکاندا ژیان بەسەر دەبەن، دەبێت زۆر وریای خاوێنی هەوای ماڵەکانیان بن.

خەت خەت بونی پێست و چارەسەرکردنی

خەت خەت بوونی پێست بەهۆی تێکشکانی بەشی ژێرەوەی پێشت دەبێت لەسەر پێست وەک چەند هێڵێکی پەمەی دواتر سپی ئارێک دەردەکەوێت لەئەنجامی پچڕانی کۆلاجینی پێست.

هۆکارەکانی:

١.زیادکردن و کەم کردنی کێش بە کتوپڕی.

٢.وەرزش کردن وەک بەرزکردنەوەی قورسای.

٣.تەمەنی گەشەکردنی خێرا وەک هەرزەکاری.

٤.ئافرەتی دووگیان بەتایبەتی لە مانگەکانی کۆتایدا.

چارەسەرکردنی:

١.تەڕکردنەوەی پێست بە زەیتی زەیتون و مەساجکردنی

٢.بەکارهێنانی ئەو کرێمانەی کە ڤیتامین A یان تێدایە بەڵام لەژێر چاودێری پزیشکدا چوونکە بۆ ئافرەتی دووگیان زیان بە کۆرپەکەی دەگەیەنێت.
٣.بەکارهێنانی ئاوی ئەو میوانەی کە ڤیتامین A یان تێدایە کە دەتوانی بە پارچەیەک لۆکە ئەو جێگایەی پێبسڕیت.
٤.تیشکی لەیزەر.جۆری (LASER CO_2)

نەخۆشی هەوکردن و چارەسەرکردنی

هەوکردن یەکێکە لە نەخۆشیە باوەکان و نیشانەکانی بریتین لە سوربوونەوەو هەڵئاوسان و ئازار و هەست کردن بە هیلاکی و تا لێهاتن.
بۆ ئەوەی بە ڕێگای سروشتی چارەسەری ئەم نەخۆشیە بکەیت، ئەم خواردنانە بخۆ چونکە هەوکرن لە کەمی بەرگری لەشەوە دروست دەبێت و ئەم خواردنانە بەرگری لەش زیاد دەکەن.
١.زەنجەفیل:
ئەمە لە زۆربەی خواردنە کوردییەکاندا بەکاردەهێنرێت ئێستا سودی زۆرەو هەوکردن کەم دەکەنەوە بەتایبەتی لە ڕیخۆڵەکاندا.
٢.ماسی:
ماسی ئەو خواردنەیە کە زۆر دەوڵەمەندە بە مادەی ئۆمیگا ٣ کە بەمەش تەندروستی لەش دەپارێزێت وڕێگە لە توشبوون بە زۆر نەخۆشی دەگرێت وەک هەوکردن بۆ ئەمەش پێویستە لە هەفتەیەکدا زیاترلە جارێک بخورێت و هەروەها بە ڕێگایەکی تەندوست دروست بکرێت.
٣.دانەوێڵە:
هەموو جۆرەکانی دانەوێڵە بەتایبەتی برنج ونان ومەعکەرۆنی زۆر باشن بۆ نەخۆشی هەورکردن چونکە ماددەی فایبەریان تێدایە کە ڕێگە لە دروست بوونی دژەپرۆتینی جۆری C دەگرێت و ناهێڵێت هەوکردن لە خوێندا ڕوبدات.
٤.گەڵا سەوزەکان:
ئەمانەش وەک سپیناخ و برۆکلی و سەوزەکانی تر کە چارەسەری هەوکردن دەکەن بەوەی کە ڕێگە لە زیادبوونی ماددەی سایتۆکین دەگرن و هەروها دەوڵەمەندن لە ڤیتامینەکان وکالیسیۆمەکان و کانزاکان بە تایبەتی ئاسن کە خوێن زیاددەکات و هەروەها بەرگری لەش زیاددەکات.
٥.چەرەسا ت:
بەتایبەتی بادەم کە دەڵەمەندە بە ڤیتامین Eو کالیسیۆم و فایبەر هەروها گوێز کە ماددەی ئۆمیگا ٣ تێدایە، بەگشتی هەموو چەرەساتەکان ماددەی دژەئۆکسانیان تێدایەو ڕێگە لە نەخۆشی هەوکردن دەگرن و هەروەها ئەگەر هەوکردن ڕویدابێت چارەسەری دەکات.
٦. پاقلەمەنییەکان:
دەرکەوتوە کە پاقلەمەنییەکان ماددەیەکیان تێدایە وەک ئیسترۆجین وایە لە ئافرەتداو لە هەوکردن دەیپارێزێت.
٧.شیرو پێکهاتەکانی:
شیر ماددەی کاسینی تێدایەو کە جۆرە پرۆتینێکە و بۆ ئەو کەسانە باشە کە ئەم پرۆتینەیان کەمە و ماستیش ڤیتامین D و کالیسیۆمی تێدایە لە هەوکردنی بۆریەکانی هەناسە دەمانپارێزێت .
٨.بیبەر:
بیبەر زۆر گرنگە بۆ چارەسەرکردنی هەوکردن چونکە ئەو کرێمەی کە دروست دەکرێت بۆ چارەسەرکردنی هەوکردن ماددەیەکی تێدەکرێت کە لە بیبەر وەریدەگرن و دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکان وماددەی نیشاستەی تێدانییە.
٩.گێلاس و هەڵوژە:

ئەم دوو میوەیە ماددەی دژە هەوکردنیان تێدایەو چارەسەری هەوکردن دەکەن.
١٠.سیرو پیاز :
سیرو پیاز جگە لەوەی چەندین سودیان هەیە بۆ هەوکردنیش باشن چونکە ماددەی دژە هەوکردنیان تێدایە، سیر ئەو ئازارە کەم دەکاتەوە کە بەهۆی هەوکردنەوە تووشت دەبێت.

چۆن خۆت لە دروستبونی بۆنی قاچ رزگار دەکەیت

دروستبونی بۆنی قاچ دەبێتە هۆی روگیری لەلایەن زۆر یێک لە خەڵکیەوە، لەبەر ئەوە ئەمرۆ چەند ئامۆژگارێک دەخەینەڕوو بۆ نەهێشتنی دروستنی بۆنەکە.
بۆنی قاچ لای زۆربەی کەس دروستدەبێت و دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێک وەک:
-تەمەنی موراهیقی (گەنجایەتی).
-تورەبوون
-وەستاندنی زۆر لە کاتی ئیش.
-زۆری ئارەق کردن.
-خواردنی جۆرێک لە دەرمان.
-دووگیان.
بەڵام هۆکارە سەرەکییەکە ئارەقکردنەوەی قاچ و لەپێکردنەوەی هەمان پێڵاوە هەموو رۆژێک کە هێشتا لە ئارەقەکەی وشک نەبوەتەوە.
هەموو کەسێک کە پێڵاو لە پێ دەکات تووشی ئەو حاڵەتە دەبێت، بەڵام ژنانی دوو گیان و گەنجان زیاتر تووشی ئەو حاڵەتە دەبن، هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ هۆرمۆنەکانیان کە بە رێژەیەکی زۆر دەبێتە هۆی دروستکردنی ئارەقکردنی جەستە.
کاتێ بە لەپێکردنی پێڵاو قاچ دەست دەکات بە ئەرەق کردن، لەو کاتەدا میکرۆبی قاچ گەشە دەکات، بەدانانی پێڵاوەکە میکرۆبەکان بەردەوام دەبن و گەشە دەکەن، بەتایبەتی ئەگەر پێڵاوەکە لە شوێنێکی تاریک دانرا پاش ئەوە لەپێبکرێت ئەو کاتە گەشەکردنی میکرۆبەکان زیاتر دەبێت.
پاراستن پاک و خاوێنی کەسەکە و گۆڕینی پێڵاوەکە بەبەردەوامی هۆکارێکی زۆر گرنگن بۆ نەهێشتن و دروستبوونی بۆن، هەروەها رۆژانە قاچەکە بشۆردرێت وگۆرەوییەکە بگۆرێت، تا بتوانن خۆتان دووربخەنەوە لە لەپێکردنی گۆرەوی لە نایلۆن دروست کرابێت تەنها لەپێکردنی ئەو جۆرە گۆرەوییانە کە لە لۆکە وخوری دروستکراوە.
هەروەها دەبێت ئەم هەنگاوانە رۆژانە بکەیت وەک:
١-رۆژانە پاش خۆشۆردن بۆ شایی نێوان پەنجەکانت بە لۆکە و مادە پاککراوەکان بسڕیتەوە، پاشان بە پەڕۆیەک وشکی دەکەیتەوە.
٢-بەکارهێنانی عەتری بۆن یان موعەتری دژی ئەرەق بۆ قاچت، دەتوانی دژە ئەرەقی بن باڵ بۆی بەکاربێنیت.
٣-لەپێکردنی پێڵاوی چەرم یان قوماش وخۆت بە دوورگرتن لە پێڵاوی پلاستیکی کە یارمەتیدەرە بۆ دروست بوونی ئەرەق.
٤-لەپێکردنی پێڵاوە کراوەکان کە ناسراوە بە (شەحاتە یان بابوج) لە وەرزی هاوین.
٥-کاتێ ئێوارە لە ماڵەوە بە پێپەتی برۆ چونکە بەکتریا لە شوێنە تاریکەکانی لە سەر نەعل وپێڵاوەکان گەشە دەکات.
٦-هەوڵ بدە، رۆژی ئارۆژێک یەک پێڵاو لەپێبکەی، بۆ رۆژی دواتر پێڵاوێکی دیکە لە پێ بکە، تا ٢٤ سەعات بەسەر پێڵاوی یەکەم بروات، بۆ ئەوەی بەتەواوەتی وشک بێتەوە.

٧-لە رۆژێكدا دوو جار قاچت بە سابونی دژی بکتریا بشۆرە، بەلام گەر پێستت نەخۆشی ئەكزیما یان برینی تیدابێت ئەو كاتە دەبێت سەردانی پزیشكی تایبەتی ئەو بوارە بكەیت.
٨-بەهیچ شێوەیەک پێلاو بەبێ گۆرەوی لەپێمەكە.

چۆن كەم خوێنی منداڵەكەت چارەسەر دەكەیت؟

كاتێک منداڵەكەت توشی كەم خوێنی دەبێت باشترین رێگا ئەوەیە بە خواردن چارەسەری بكەیت نەک بە وەرگرتنی دەرمان، بۆیە ئەم خشتەیە بەكاربهێنە تاكو تەندروستی منداڵەكەت باش بێت.

ئەو خواردنانەی كە دەبێت بخورێت بەپێی ژمەكان

خواردنی نانی بەیانی:

٢ هێلكە (بە كوڵاوی یان بە سورەوكراوەی)

١ پەرداخ شەربەتی فرێش(پرتەقاڵ، لیمۆ، ترێ)

١ پارچە پەنیر

نان

خواردنی نانی نیوەڕۆ:

قاپێک برنج لەگەڵ شلە (بەتایبەتی شلە تەڕەكان وەک فاسۆلیا و بامێ و پەتاتە)هەروها پیازو بیبەری تێبكە

١ پارچە گۆشت

زەڵاتە

میوە

خواردنی نانی ئێوارە:

٢ پارچە جگەری برژاو

نان

زەڵاتە (زیاتر سەوزەواتەكانی تێدابێت)

میوە

هەروەها ئەم خواردنانەی بۆ دروست بكە.

شۆربا: ١ پارچە گۆشتی كاڵ لەگەڵ یەک پارچە جگەری كاڵ ورد ورد بكەو لەگەڵ سپیناخ و هێلكە تێكەڵی بكەو بیخە سەر ئاگرو ئاوی تێبكە تاكو دەكوڵێت و پاشان بیدە بە منداڵەكەت.

زەڵاتەی میوە: میوەكانی بۆ پارچەپارچە بكەو شەكر بكە بەسەریدا لەقاپێكی جوانی رەنگاو رەنگدا دایبنێ و بیدە بە منداڵەكەت سودی زۆری دەبێت.

كێک و شیرنیەكان: چەند پارچەیەک كێک یان پسكیت لەگەڵ شەربەتی فرێش بەتایبەتی شەربەتی مێوژ بدەبە منداڵەكەت.

دابەزاندنی كێش تەنها لە رێی هەناسەدانەوە

رێگەیەكی ئاسان و كاریگەر بۆ كەمكردنەوەی كێشی لەش هیوای كەسانێكی زۆرە، ئەستێرەیەكی سینەمایی ولاتی ژاپۆن رێگەیەكی نوێ بۆ دابەزاندنی كێشی لەش دەهێنێتە كایەوە و خۆی بە بەڵگەیەكی زیندو بۆ كاریگەری رێگەچارەكەی ناودەبات.

میكو ریۆسوكی، ئەستێرەی سینەمایی ولاتی ژاپۆن، رێگەچارەیەكی نوێ دادەهێنێت بۆ كەمكردنەوەی قەڵەوی و

بەدەستهێنانی جەستەیەکی ڕێک و جوان، ڕێگەچارەکەی بریتییە لە ئەنجامدانی هەناسەی قوڵ و بەهێز بۆ ماوەی چەند خولەکێک ڕۆژانە.

بەپێی ڕێنماییەکانی میکو، ڕاهێنانی هەناسەدان بەم جۆرە ئەنجامدەدرێت:

- هەڵمژینی هەناسەیەکی قوڵ بۆ ماوەی سێ چرکە
- هەناسەدانەوەی بەهێز بۆ ماوەی حەوت چرکە
- دووبارەکردنەوەی ئەم پرۆسەیە بۆ ماوەی پێنج خولەک بە شێوەی ڕۆژانە

بەپێی وتەکانی میکو، بە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە توانی زیاد لە ١٥ کیلۆ لە ماوەی حەوت هەفتەدا لە کێشی جەستەی دابەزێنێت، ناوبراو ئەم جۆرە ڕاهێنانەی بە هەڵە دۆزییەوە لە کاتێکدا هەوڵی دۆزینەوەی چارەسەرێکی بۆ ئازاری پشتی دەدا.

پسپۆڕانی تەندروستی لە بارەی ڕاست و دروستیی ئەم ڕاهێنانە نوێیەوە خاوەن بیروبۆچوونی جیاوازن و لە هەوڵی دۆزینەوەی هۆکارێکی زانستیدان بۆ پشتڕاستکردنەوەی ئەم جۆرە ڕاهێنانە.

پەرجو «موعجیزە»ی چا بۆ شێرپەنجە

بەپێی نوێترین لێکۆڵینەوە کە لە هۆڵەندا-دا ئەنجامدراوە، دەرکەوتووە خواردنەوەی چا لە خانمان و پیاوانیشدا کاریگەریی خۆی دەبێت و یەکێکە لە باشترین ئەو خواردنەوانەی کە بۆ بەرەنگاریی نەخۆشییە شێرپەنجەییەکان پێویستە بخورێتەوە.

ئەو پیاوانەی کە لە ڕۆژێکدا پێنج کوپ یاخود زیاتر چا دەخۆنەوە ئەگەری توشبوونیان بە شێرپەنجەی پرۆستات بە بەراورد بەو پیاوانەی کە تەنها یەک کوپ دەخۆنەوە سێ هێندە کەمدەکات و ڕێگرە لەوەی کە شێرپەنجەکە بگاتە قۆناغی دووەمی خۆی، لەم قۆناغەدا وەرەمەکە بە تەواوی گەشە دەکات ،بەڵام بە لەشدا بڵاونابێتەوە.

هەروەها ڕێ لەو شێرپەنجانەش دەگرێت کە قۆناغەکانی دوو و سێ یان تێپەڕاندووە بگەنە قۆناغی چوار، چونکە لەم قۆناغەدا خانە شێرپەنجەییەکان بۆ ناو ئێسقان جگەر تەشەنە دەکەن.

د. میلان گەییێلس سەرپەرشتیاری لێکۆڵینەوەکە لە زانکۆی (ماستریخ)ی هۆڵەندا-دا ڕایگەیاند : «لەکۆی زیادتر لە ٥٨ هەزار خۆبەخش لە ڕەگەزی نێر ٣ هەزار و ٣٦٢ حاڵەتی توشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات تیایاندا بەدی کرابوو، هەزار و ١٦٤ لە حاڵەتەکان شێرپەنجەکەیان قۆناغە سەرەتاییەکانی تێپەڕاندبوو».

جێی ئاماژەیە کە خواردنەوەی شیر، لیمۆ و شەکر لەگەڵ چا-دا و تێکەڵاوکردنیان بەیەکەوە سودە گرنگ و سەرسوڕهێنەرەکانی لەدەستئەدات.

چەند ئامۆژگارێک بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە

لە مانگی ڕەمەزاندا ڕێژەی شەکرە لە خوێن و هەروەها ئاستی ئەنسۆلین لە جەستە دادەبەزێت ، لەو کاتەدا هۆرمۆنی ناو جگەر وماسولکەی جەستە ئیش لەسەر هێزی لەش دەکات، بەڵام حاڵەتەکە جیاوازە لەگەڵ ئەو کەسانەی خاوەنی نەخۆشی شەکرەن، چونکە پاش ڕۆژوو وەک درێژ و نزمبونەوەی ئاستی هۆرمۆنی ئەنسۆلین لە خوێندا دەبێتە هۆی مەترسیداری تەندروستی کەسەکە، لەبەر ئەوە ئەمڕۆ چەند ئامۆژگارێک دەخەینەڕوو بۆ پاراستنی تەندروستی کەسانی خاوەنی نەخۆشی شەکرە:

١-خواردنی خۆراکی دانەوێڵەی پاڵفتەکراو وەک نانی گەنم.

٢-خواردنی خۆراکی کەم چەوریێت و کەم شەکر بێت وەک: نان ، برنج، مەعکەرۆنی.
٣-ئاگادربن لە خواردنی کێک و بسکیت ئەوانەی بە هەویر دروست دەکرێن، چونکە رێژەیەکی زۆر لە رۆن و شەکریان تیایدایە.
٤-خواردنی سەوزەواتە دەوڵەمەندەکان بە ئەلیاف بێت وەک : پەتاتە،پیاز، گەنمە شامی، گەڵای سەوزە وەک کەرەوز و نەعنا سپیناخ.
٥-خواردنی ئاو بە بەردەوامی و بەزۆری لە کاتی رۆژوو شکاندن تا پارشێو.
٦-هەتا بتوانی خۆت لە شیرینی بەدورو بگرە.
٧-بەدرێژایی رۆژەکە پشکنینی ئاستی شەکرەی خوێنت بکە.

چەند رێگایەک بۆ چارەسەری ئازاری ددان

کاتێک هەست بە ئازاری ددانت دەکەیت راستەو خۆ چەند جۆرێک دەرمانی ئازار دەخویت، بەڵام زۆر لەو دەرمانانە مەترسیدارن بەتایبەتی بۆ منداڵ، لەبەر ئەوە دەتوانن پێکهاتەی سروشتی بەکاربێنن بۆ چارەسەری ئازاری ددان، ئەو پێکهاتانە وەک :
١-بە پارچە لۆکەیەک کەمێک بەزەیتی مێخەک شوێنی ئازارەکە پێ چەورکە.
٢-دانانی دەنکە سیرێک لەسەر شوێنی ئازارەکە.
٣-بە گیراوەی دارچینی ئاو لەدەمت راتەدەیت بۆ ئەوەی بەخێرایی ئازاری ددانەکانت نەمێنێت

ئاگادارین لە بەکارهێنانی ئینتەرنێتی مۆبایلەکانتان

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لەلایەن چەند توێژەرێکەوە لە زانکۆی سانی بۆ پزیشکی چاو لە نیویۆرک سەلمێنراوە، بەکارهێنانی ئینتەرنێتی سەر (مۆبایل) کێشەی سەر ئێشە و بێ هێزی و هیلاکی لە چاوی مرۆڤ دروستدەکات.
هەروەها توێژەرەکان ئاماژەیان بەوەکردوە: زۆربەی کەس کاتێ کەئینتەرنێت تەلەفۆنەکانیان بەکاردەهێنن یان نامەی تەلەفۆنەکانیان دەیخوێننەوە، ئامێرەکە لە چاویان زۆر نزیک دەکەنەوە، ئەوەش هۆکارێکە بۆ هیلاککردنی چاو.
بەپێی زانیارییەکانی رۆژنامەی تیلیگرافی بەریتانی: نزیککردنەوەی تەلەفۆنەکە لە چاو بەهۆی وردی نوسینەکانەوە زیانی هەیە بۆ ئەو کەسانە چاویلکە یان عەدەسەی چاو بەکاردەهێنن.
توێژەر مارک رۆزنفێلد، سەرۆکی لێکۆڵەنەوەکە دەڵێت: «بەکارهێنانی ئامێری پەیوەندی بەبەردەوامی، کار لەسەر هیلاکی و بێ هێزی چاو دەکات و ئازاری سەرئێشەو گێژبوون و وشکبونی چاو و جۆرێک لە لێڵبوون درووست دەکات.
هەروەها لە ٩٠٪ لە بەکارهێنەرەکانی کۆمپیوتەر دەناڵێنن بە دروستبوونی کێشە لە چاویاندا.

ئاگادارین لە داخستنی جامی ئۆتۆمبێلەکانتان

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئاشکرایکردوە، لەسەر گرنگی وپێویستی کردنەوەی جامی ئۆتۆمبێلەکان کاتێک کە لە شوێنێک پارک دەکەن یان رایان دەگرن.
بەپێی هەواڵێکی ماڵپەری «Anaman» هەروەها بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی زانستی، دەرکەوتووە جۆرە غازێک هەیە ناسراوە بە بەنزین لە کوشنەکان و تابلۆی ئۆتۆمبێلەکەوە گەشە دەکات، ئەمەش بەتایبەتی لەکاتی راگرتنی ئۆتۆمبێلەکە لە بەر تشکی خۆر، بەتایبەتی گەر پلەی گەرمایی لە سەروی ١٥ پلە تێپەربێت.
ئەم غازە زۆر مەترسیدارە و ژەهراوییە، گەر مرۆڤ ماوەیەکی زۆر غازەکە هەڵمژێ دەبێتە هۆکاری درووستبوونی گرفتی تەندروستی، چونکە ئەم غازە کۆدەبێتەوە لە ناو خوێندا و دەبێتە هۆی درووستبوونی کەمی خوێن و ژەهراویبوونی ئێسقان.
هەر بەپێی لێکۆڵینەوەکە، پاش ماوەیەکی زۆر نیشانە و نەخۆشییەکانی وەک نەخۆشی لۆکیمیای شێرپەنجە دەردەکەون،

هەروەها هۆكارێكە بۆ لە بارچوونی منداڵ لەلایەن زۆربەی ئافرەتانەوە.
ئەوەش هاتووە: ڕێژەی پەسەندی ئەم غازە ٥٠ میلیگرام، پێ چوارگۆشەیە، بەڵام كاتێك ئۆتۆمبێلەكە هەموو جامەكانی داخراون و لە گەراجێك ڕاگیراوە، ڕێژەی غازەكەی دەگاتە ٤٠٠ تا ٨٠٠ میلیگرام، بەڵام گەر ئۆتۆمبێلەكە لە ژێر تشكی خۆر ڕاگیرا بێت، ئەوا ڕێژەی غازەكەی بەرز دەبێتەوە و دەگاتە دوو تا چوار هەزار میلیگرام.
ئەم ڕێژەیە لە ڕێژەی بەسەندەكە بە ٤٠ جار تێپەڕ دەبێت، لەبەر ئەوە دەبێت لەسەر هەموو خاوەن ئۆتۆمبێلێك پێش ڕاگرتنی ئۆتۆمبێلەكەی، كەمێك جامەكەی بكاتەوە بۆ تازەكردنەوەی هەوای ناو ئۆتۆمبێلەكەی.

سوودەكانی خەوتن بەلای ڕاستدا

خەوتن لەسەر لای ڕاست یان چەپ باشترە وەک خەوتن لەسەر پشت و پزیشكانی بواری تەندروستیش ڕایدەگەیێنن، كەم بوونەوەی پرخە پرخ كردن لەكاتی نوستن بەلای چەپ یان ڕاستدا باشترین نمونەیە هەروەها هۆكاری كەمبوونەوەی ئازارەكانی مل و پشتە.
لەوەڵامی ئەو پرسیارەدا كە ئایا باشترین جۆری خەوتن كامەیە، پزیشكان ڕایدەگەیێنن خەوتن بەلای ڕاستدا تەندروست ترین جۆری خەوە.
خەوتن بەلای چەپدا تاڕادەیەک مەترسیدارە بۆ ئەو كەسانەی نەخۆشی دڵ-یان هەیە بەوپێیەی لەباری بوونی نەخۆشییە درێژخایەنەكانی دڵ، خەوتن بەلای چەپدا دەبێتە هۆی خێراكردنی لێدانی دڵ و كاریگەری خراپی لەسەر دڵ دەبێت.
پزیشكانی بواری تەندروستی ڕاشی دەگەیێنن، ئەو كەسانەی نەخۆشی دڵ-یان نییە وەیان ئەو ئافرەتانەی دووگیان نین، دەتوانن بەلای ڕاست یان بەلای چەپدا چۆن ئارام دەبن، بخەون.
هەروەها ئەو ئافرەتانەی كە دووگیانن، باشتر وایە لەجیاتی خەوتن لەسەر پشت، لای ڕاست یان چەپ هەڵبژێرن و باشتریش وایە بەلای چەپدا بخەون، ئەمەش بۆ خۆپاراستن لە دروستبوونی فشار لەسەر ئەندامەكانی جەستەی كۆرپەلە.

حەز دەكەیت ددانەكانت سپی بكەیتەوە ؟

ئاشكرایە كە هەموومان حەز دەكەین كە ددانێكی سپیمان هەبێت هەتا لە كاتی پێكەنین ڕووخسارێكی جوانمان پێ ببەخشێت.
زۆرن ئەو كۆمپانیایانەی كە بەرهەمی ددان سپی كردنەوە دروست دەكەن وەک (هەویری ددان (معجونی ددان) ، دەرمانی غەرغەرە)وە هەموومان كەم تا زۆر ئەم بەرهەمانەمان بەكار هێناوە بەڵام لەوانەیە هەستمان بە جیاوازی لە ڕەنگی ددانەكانمان نەكردبێت بەهەر هۆكارێک بێت.
لێرەدا ڕێگایەكی ئاسانی ددان سپی كردنەوە دەخەینە ڕوو كە تەنها لە ماوەی ٢ هەفتەدا هەست بە سپی بوونەوەی ددانەكانت ئەكەیت، ئەویش سپی كردنەوەی ددانەكانتە بە بەكارهێنانی (سۆدا) وەک هەویری ددان واتە (معجونی ددان).
بەم هەنگاوانەی خوارەوە ددانەكانت سپی بكەرەوە:
١-فڵچەی ددانەكەت تەڕ بكە وە بیخە ناو سۆداكە هەتا دەبینیت كە هەموو ڕووی فڵچەی ددانەكەتی داپۆشیوە وە لەم كاتەدا فڵچەی ددانەكەت ڕەنگی سپی دەبێت.
٢-دەست بكە بە ددان شوشتن هەتا ماوەی ٢ خولەک، ئەگەر پێویستی كرد تف بكەرەوە.
٣- پاش ٢ خولەک سۆداكە تف بكەرەوە چونكە پێویست ناكات بۆ ماوەیەكی زۆر بمێنێتەوە لە ناو دەمت.وە بە كەمێك ئاو غەرغەرە بكە و دەمت بشۆ بۆ ئەوەی سۆداكە لە ناو دەمت نەمێنێتەوە.وە ئەگەر هەستت بە تامێكی ناخۆش یاخود كزانەوە كرد لە ناو دەت بە تایبەتی سەر زمان و پوكت ئەوا دەرمانی غەرغەرە بەكار بهێنە بۆ ئەوەی ئەو تامە لە ناو دەمت نەمێنێت.

٤- پێویستە ئەم کردارە لە رۆژێکدا ٢ جار دووبارە بکرێتەوە

خۆت لە خاڵە رەشەکانی لوتت رزگار بکە

بۆ ئەوەی لەو خاڵە رە شانە رزگارت بێ کە لەسەر لوتت دروست دەبن و شێوازێکی ناشرین دەدەن بە لوتت و دەموچاوت کە ئەمەش لە ئەنجامی کۆبونەوەی چەورییەکی زۆر لەو شوێنەدا دروست دەبێت، ئەم رێگایە بەکاربهێنە بۆ دەرهێنهانی ئەم خاڵانە

کەرەسەکان:

١ سپێنەی هێلکە

٢ پارچە دەسر(کلینیکس)ی مەتبەخ یان هەر دەسرێک کە ئەستوور بێت

بەکارهێنانی:

سپێنەی هێنکەکە دەکەینە ڤاپێکەوەو تێکی دەدەین تاکوو وەکو کەفی لێدێت، پاشان سەر لوتت پاک بشۆو وشکی بکەرەوەو سپینەی هێلکەکەی لێبدە.

دەسرە کە بە شیوەی باری درێژی ببڕەو لەسەر لوتت دایبنێ لەلای راست بۆ چەپ یان بە پێچەوانەوە

جارێکی تر سپێندی هێلکەکە دەکەینەوە سەر دەسرە کەو وازی لێدەهێنین تاکوو وشک دەبێتەوە بۆماوەی (٢٠تا ٣٠)چرکە پاشان دەسردکە لێبکەرەوەو سەر لوتت پاک بشۆ دوای ماوەیەک دەبینی کە خاڵە رەشەکان هاتوونەتە دەرەوە.

نینۆک خواردن و زیانەکانی

ئاشکرایە کە زۆربەی کەسەکان ئەگەر منداڵ بێت یان لە تەمەنێکی گەورەدا بێت لە کاتی ڤەلەڤی دا یان لە کاتی شەرمدا نینۆک دەخوات، زۆر کەسیش هەیە کە وەک خوویەک زۆربەی کاتەکان ئەم کارە دووبارە دەکاتەوە چونکە لەسەری راهاتووە.

دوای ئەوەی چەند توێژینەوەیەکی زانستی لەسەر ئەمە ئەنجام درا، پزیشکیکی بەناوبانگی پێست بە ناوی (لاورێس گیبسۆن)چەندین زیانی نینۆک خواردنی ئاشکرا کرد.

-نینۆک خواردن زیان بە پێست دەگەیەنێت چونکە زۆرجار لەگەڵ نینۆکەکەدا پێستەکە بریندار دەبێت و باکتریا لە ناو دەم یان لە ژێر نینۆکەکەوە دەچێتە ناو پێستەکە و تووشی نەخۆشیمان دەکات.

-دەبێتە هۆی تووشبوون بە هەلامەت و نەخۆشییە ڤایرۆسییەکانی تر لە رێگەی ئەو ڤایرۆسانەی کە لەسەر یان لە ژێر نینۆکەکەن دەگوێزرێنەوە بۆ ناو دەم.

-کاریگەری خراپی لەسەر خوار و خێچ بوونی ددانەکان هەیە وە یاخود شکاندنی ددانەکان،وە هەروەها ددانەکانی شەویلگەی سەرەوە بەرەو پێشەوە دەجوڵێنێت.

-کۆنترۆڵی کەسەکە تێک دەدات بەوەی کە زۆر جار کەسەکە ئاگای لە خۆی نامێنێت وە کەساتی دەورووبەری پشت گوێ دەخات.

-شێوەی دەست و پەنجەو و نینۆک ناشرین دەکات ئەمە لە کاتێکدا کە نینۆک هۆکاری جوانی دەست و پەنجەکانە بە تایبەتی بۆ خانمان.

بۆیە بۆ چارەسەر کردنی پێویستە ئەم هەنگاوانە بگرینە بەر:

١- بەکار هێنانی بۆیەیەکی بۆن ناخۆش.بۆ ئەوەی نەتوانێت بیکاتە دەمیەوە کە ئەم بۆیەیە هیچ رەنگێکی نیە و پیاوانیش دەتوانن بە کاری بهێنن.

٢- کەم کردنەوەی خەمۆکی و کەم بیر کردنەوە لە کێشەکان.

٣-کات بەسەربردن بە شتی تر وەک (وەرزش کردن، مۆسیقا ، قورئان خوێندن)

بەبێ ڕاهێنان وەرزش بکە

بەپێی نوێترین لێکۆڵینەوەی زانستی کە لە پەیمانگای فلۆریدای ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا ئەنجامدراوە و تیایدالێکۆڵەرانی ئەو پەیمانگایە تێکەڵەیەکی وایان دۆزیوەتەوە کە چاوەڕواندەکرێت لە داهاتودا جێی چالاکییە وەرزشییەکان بگرێتەوە.

تێکەڵەکە بە (REV-ERB) ناسراوە و لە شێوەی حەبدا بەکاردەهێندرێت، ئەم ماددە دەستکردە لە تاقیگەدا ئەنجامێکی زۆر ئەرێنیی بەدەستهێناوە و بووەتە جێی سەرسوڕمانی پزیشکانی لێکۆڵەر، چونکە پاش ئەوەی لەسەر کۆمەڵێک مشک تاقیکراوەتەوە و دواتر هیچ گۆڕانکارییەکی ئەوتۆ بەسەر جوڵە جەستەییەکانیاندا نەهاتووە و بە هەمان شێوەی مشکەکانی دەوروبەریان هەڵسوکەوتیان کردووە، بەڵام ماسولکەکانیان بە ڕێژەی ٥٪ گۆڕانکارییان بەسەردا هاتووە و کێشیشیان کەمی کردووە، ئەمەش سەرکەوتنی تێکەڵەکە دەردەخات و لە ئێستادا لێکۆڵەران سەرقاڵی هەوڵدانن بۆ بەرزکردنەوەی ئەو ڕێژەیە بۆ ٥٠٪ و زیادتر.

ئەم دەرمانە بە تایبەت بۆ ئەو خاوەن پێداویستییە تایبەتانە بەرهەمدەهێنرێت کە توانای جوڵە و مەشقکردنیان نییە، بۆئەوەی بەبێ جوڵە بتوانن بەرەنگاری نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەک شەکرە و جەڵتەی دڵ ببنەوە.

بەپێی وتەی لێکۆڵەران ئەم تێکەڵەیە هیچ زیانێکی لاوەکیی نییە و ئەو مشکانەشی کە تاقیکردنەوە سەرەتاییەکانیان لەسەر ئەنجامدراوە نیشانەیەکی ئەوتۆیان تیادا دەرنەکەوتووە کە ئاماژە بۆ زیانی ئەو تێکەڵەیە بکات.

باشترین ١٠ پزیشک بۆ پاراستنی تەندروستیت

چارەسەری هەموو نەخۆشییەک لە سروشتەوە وەردەگیرێت و لە ڕێگای ڕێکخستنی ژیانی ڕۆژانەتەوە دەتوانی خۆت بپارێزیت لە زۆربەی نەخۆشیەکان. چارەسەرەکانیش خۆیان لەم شتانەدا دەبیننەوە:

١- تیشکی خۆر

٢-ئاوی خواردنەوە

٣-نوستن بە باشی لە شەواندا

٤-هەوای فێنک وپاک

٥-ڕۆیشتن بەپێ ڕۆژانە بۆ ماوەی نیو سەعات

٦-خۆراکی تەندروست

٧-خوێندنەوەی قورئان

٨-خواردنی هەنگوین

٩-خواردنی ڕەشکە

١٠-قەناعەت بەقەدر بەباشی و خراپی

هۆکارە بۆ توشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان

بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی نوێی بواری نەخۆشییەکانی شێرپەنجە، دەرکەوتوە کە پیسبوونی هەوا بەهۆی دوکەڵی ئەگزۆزی ئۆتومبیلەوە هۆکارێکە بۆ توشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان، تەنانەت ڕێژەیەکی نزمیش لەم دوکەڵانە مەترسی توشبوون دروستدەکەن.

لێکۆڵینەوەکە سوودی لە زانیاری ١٧ لێکۆڵینەوەی ڕابردوو وەرگرتوە کە لە ٩ وڵاتی جیاواز ئەنجامدران و ئەنجامەکانی لە جۆرناڵی TLO دا بڵاوکرانەوە، لە میانەی گشت لێکۆڵینەوەکاندا زیاد لە ٣٠٠ هەزار کەس بەشدار بوون.

لێکۆڵینەوەکە دەریخست کە پیسبوونی هەوا لەڕێی دوکەڵی ئۆتومبیلەوە مەترسی توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجەی

سیەکان بەرزدەکاتەوە بەهۆی ئەو ماددانەی کاربۆن لەخۆدەگرن کە لە ئاکامی بەکارهێنانی سوتەمەنییە ئەندامییەکانەوە دروست دەبن.
د. ئۆلێ نیلسن، بەڕێوبەری لێکۆڵینەوەکە لەم بارەیەوە رایگەیاند: لە میانەی لێکۆڵینەوەکەماندا، ئەوەمان بۆ دەرکەوتوە کە رێژەیەکی تەندروستی دیاریکراو نییە بۆ چڕیی دوکەڵی ئۆتومبێل لە هەوادا بەڵکو کەمترین بریشی زیانی خۆی هەیە.

سوودەکانی مەلەکردن

مەلە کردن تەنها وەرزشە کاردەکاتە سەر گشت ماسوولکەکانی لەش و بەهێزیان دەکات ولەهەمان کاتیشدا گرژی ماسوولکەکان خاو دەکاتەوەو جورێک لە حەوانەوەیان پێ دەبەخشێت لە کاتێکدا وەرزشی وەک ڕاکردن و ئاسن هەڵگرتن، تەنها بەشێکی کەم لە ماسوولکەکان دەبزوێنن.
لە کاتی مەلە کردن دا ناچار دەبین هەناسەمان رێک بخەین تاوەکو ئاو نەچێتە دەممانەوە، ئەمەش بۆ رێکخستنی هەناسە سوودبەخشە (بە سییەکان و بۆری هەناسەشەوە).
کەسانی تووش بوو بە نەخۆشی رۆماتیزم دەتوانن زۆر سوودمەند بن لە کایگەری پۆزەتیفی مەلە کردن، چونکە تەوژمی ئاوەکە ماسوولکە گرژەکان خاو دەکاتەوەو دەیانحەوێنێتەوە، ئەمەش وادەکات ئازاری ماسوولکەو جومگە و دەمارەکان بە رێژەی لە سەدا ٨٠ نەمێنێت.
هەروەها مەلە کردن باری دەروونی هێور دەکاتەوەو زۆربەی گرفت فشاری رۆژانەمان لە یاد بباتەوە. ئەمە جگە لەوەی سەر ئێشەش بەرێژەیەکی زۆر کەمدەکاتەوە
هەروەها بە مەلەکردن ماسولکەکانمان شێوەیەکی جوان وەردەگرن ئەمەش وا دەکات مەلەوانەکان خاوەنی جوانترین لەش بن.

چەند نهێنییەکی لەشی مرۆڤ

١-تاکە بەش لە لەشدا کە خوێنی بۆ ناچێت رشێنەی چاوە.
٢-مرۆڤ لەیەک خولەکدا ١٦ جار هەناسە دەدات.
٣-گوێی چەپ بەهێزترە لە گوێی راست لەبیستندا.
٤-ساڵانە یەک کەس بڕی دوو تەن ئاو دەخواتەوە.
٥-مێشکی مرۆڤ لە ١٤ هەزار ملیۆن خانەی وردیلەی مێشک پێکدێت.
٦-رێژەی خڕۆکە سورەکانی خوێن لە لەشی مرۆڤدا ٢٥ بلیۆن خڕۆکەیە.
٧-درێژی شادەمارەکان ٦٠٠ هەزار کیلۆمەترە.
٨-لەگەڵ ئەوەی ئازاری مێشک سەرچەمی لەش دەگرێتەوە، بەڵام مێشک خۆی هەست بە ئازار ناکات.
٩-هەرچەندە هەست بەوە دەکرێت، کەمێشک بە درێژایی رۆژ ئەکتیڤە، بەڵام لەراستیدا کاتێک کەدەخەوین، مێشک زیاتر کاردەکات.
١٠-بۆ ئەوەی کاربکەیت، پێویستت بە وزەیەکی ١٠ واتی هەیە.
١١-شێوەی مێشک بەگوێرەی تەمەن دەگۆڕێت بەتایبەت لەناو توێژی گەنجاندا.
١٢-زانیارییەکانی مێشک بەخێرایی جیاواز کاردەکەن، لەبەر ئەوەی بە خانەی جیاواز دروستکراون، بۆیە هەندێک زانیاری زوو بەبیر دێنەوە هەندێکی دیکەش درەنگ.
١٣-خانمان تا منداڵی دووانەیان نەبێت، بۆنی لەشیان تایبەتەو هاوشێوەی بۆنی لەشی هیچ کەسێکی دیکە نییە، بەوهۆیەوە منداڵ دەتوانێت بەبۆن دایکی خۆی لەکەسانی یکە جیابکاتەوە.

١٤-هەستی بۆنکردنی ئافرەتان لە هەستی بۆنکردنی پیاوان بەهێزترە.
١٥-لوت دەتوانێت ٥٠ هەزار بۆنی جیاواز لەیەک جیابکاتەوە.
١٦-ئەگەر خواردنی زۆر بخۆن، نیشتیهای هیچ شتێکتان نامێنێت.
١٧-منداڵ پێش ئەوەی لەدایک ببێت، ددانی گەشە دەکات و دەردەچێت، بەڵام دوای چەند مانگێک لەدایکبوونی پاشان دەردەکەوێت.
١٨-هەموو منداڵێک کە لەدایک دەبێت چاوی شینە، پاش ئەوەی منداڵ دەدرێتە بەر رووناکی ئامێری (ئولتر ئەڤیۆل)، رەنگە تایبەتییەکەی چاوی خۆی دەردەکەوێت.
١٩-خێرایی یەک پژمە، دەگاتە (٤٤،٧٠٤) مەتر کاتژمێر.
٢٠-خێرایی کۆکە دەگاتە ٢٦،٨٢٢٤ مەتر کاتژمێر.
٢١-تەنها مرۆڤ فرمێسکی بەسۆزی دەرێژێت، بەپێچەوانەوە گیانلەبەرەکان تەنها فرمێسکی ئازار دەرێژن.
٢٢-ئەگەر بە درێژایی تەمەنت ئەو تفەی بەرهەمی دەهێنێت کۆبکرێتەوە، دوو حەوزی مەلەکردن پردەکات.
٢٣-ئەو کەسانەی دەستی راست بەکاردەهێنن، تەمەنیان درێژتر دەبێت لەو کەسانەی کە دەستی چەپ بەکاردەهێنن.

ئەمانەش دەبنە هۆی فشاری دەرونی

توێژینەوەیەکی نوێ دەریدەخات، ئەو کەسانەی شەوانە چەند جارێک بەخەبەر دێن (خەوی پچڕ پچڕ دەکەن) زیاتر ئەگەری توشبونیان لێدەکرێت بە نیگەرانی و فشاری دەروونی لە رۆژدا.
توێژینەوەکە لەسەر ژمارەیەک بەشداربوو ئەنجام درا و کاریگەری کەم خەوی لەسەر رادەی پەشۆکاوی ئاشکرا کرد و رایدەگەیێنێت، رێژەکە زۆر زیاترە کاتێک کە شەوێکی بێ خەو بەسەر دەبەین، بە بەراورد لەگەڵ شەوێکی ئارام و پڕ لە خەودا.
ئەمانەش کۆمەڵێک خوون کە دەبنە هۆی زیادکردنی رێژەی فشاری دەرونی لەرێی رێگرتن لە خەوێکی بەردەوام:
١.بەکارهێنانی (سنووز) لە کاتژمێرە بەخەبەر هێنەرەوەکاندا: سنووز (بێدەنگ کردنی کاتژمێرەکە تا دووبارە زەنگ لێبداتەوە) نەک هەر بە تەنها خەو دەزڕێنێت، بەڵکو دەبێتە هۆی درەنگ لەخەو هەستان و پەلە پەل کردن لە بەیانیاندا واتە توشبوون بە فشاری دەرونی.
هەوڵبدە واز لە دوگمەی (سنووز) بهێنیت لە کاتژمێرەکەتدا و لەجیاتی ئەوە کاتژمێرەکە بخەرە سەر کاتێکی گونجاو بۆ بەخەبەرهاتنەوە، هەروەها چەند بەرنامەیەکی خۆرایی تایبەت بە مۆبایل هەن کە دەتوانێ لەکاتی زۆر گونجاودا بەخەبەرت بهێنێ کۆنترۆڵی ماوەی خەوەکەت بکات، وەک بەرنامەی (The jawbone UP).
٢.گۆڕینی کاتی نووستن: زۆر گۆڕینی کاتەکان بۆ چونە نێو جێگاوە یان هەستان لەخەو رێخۆشکەرە بۆ کەم خەوی چونکە بەم شێوەیە جەستەت ئامادە نابێت بۆ پشوویەکی رێکوپێک.
هەوڵبدە رۆژانە لە هەمان کاتدا برۆیتە نێو جێگا و لەهەما کاتدا لەخەو هەڵبستیت، بەبێ گوێدانە جۆری رۆژەکان، بۆئەوەی کاتێکی رێکوپێک بۆ جەستەت دابین بکەیت کە یارمەتی بدات زۆرترین سود لە خەوەکە وەربگرێت.
٣.گوێنەدان بە گرنگی خەو: هەندێک رۆژ خوازیاریت هەمیشە رۆژ بوایە تا بە کارەکانت رابگەیت، بەڵام تەرخانکردنی هەموو شەو بۆ گەیشتنەوە بە ئەرکەکانی رۆژانەت کارێکی باش نییە بۆ تەندروستی.
جەخت لەسەر وەرگرتنی لایەنی کەمی حەوت کاتژمێر خەو بکەرەوە لە هەر شەوێکدا، لەرێی پێدانی پشویەک بە جەستەت و دابڕان لە کارەکانت کە سەرچاوەیەکی سەرەکی دروستبوونی فشاری دەرونین.

دژی پەستانی دەرونی... پیاسەیەک بکە

توێژینەوەیەکی نوێی ویلایەتە یەکگرتوەکان پشتراستیکردۆتەوە کە وەرزشکردن رێگەیەکی کاریگەرە بۆ دەربازبوون لە

پەستانی دەروونی، دەریشیخست کە ئەنجامدانی وەرزشێکی کەم، وەک پیاسەیەکی پێنج خولەکی، کاریگەری بەرچاوەی هەیە بۆ کەمکردنەوی پەستانی دەرونی.
توێژینەوەکە کە لە زانکۆی (پرینستۆن)ی ئەمریکا ئەنجامدراوە، دەریخست کە چالاکییەکی وەرزشی کەم، وەک ئەنجامدانی پیاسەیەک، دەبێتە هۆی چالاککردنی ژمارەیەک خانەی هەستیاری تایبەت لە مێشکدا کە دەبنەهۆی بەخشینی ئارامی بە دەروون.
توێژدران لە میانەی لێکۆڵینەوەیاندا، دوو گروپ مشکیان جیا کردەوە کە گروپێکیان لە جێیەکی تەسکدا بێ جوڵە مابوونەوە و گروپەکەی دیکەیان لە جێیەکی فراواندا لە جوڵەی بەردەوامدا بوون، لەو کاتەدا توێژەران بەرتگەی جۆراوجۆر پەستانی دەرونیان بۆ مشکەکان دروستدەکرد.
لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ئەو مشکانەی لە جێیە فراوانەکەدا بوون بە رێژەیەکی کەمتر توشی پەستانی دەرونی دەبوون، بەهۆی هەبوونی چالاکی زیاتری خانە هەستیارەکانی ناوچەی (هایپۆکامپەس) لە مێشکیاندا.

پێش خەوتن چی بخۆم؟

تێکچوونی خەو کێشەیەکی زۆر بەربڵاوی ناو خەڵکە و دەبێتە هۆی ماندوویی و بێتاقەتی لەکاتی رۆژدا، دواهەمین ژەمە خۆراک بەر لە خەوتن کاریگەرییەکی سەرەکی هەیە لەسەر ئاسانی خەولێکەوتن و کوالیتی خەو، چەند رێنماییەکی گشتی هەیە بۆ هەڵبژاردنی خۆراکی گونجاو بۆ دوا ژەمی شەو:
- شیر و بەرهەمەکانی، وەک ماست و ماستاو و پەنیر دەوڵەمەندن لە ماددەی (تریپتوفان) کە یارمەتیدەری خەوتنە، هەربۆیە وا باشە ئەم خۆراکانە لە دوا ژەمدا هەبن، هەندێک خۆراکی دیکە کە دەوڵەمەندن لەم ماددەیە وەک گوێز، مۆز، هەنگوین و هێلکە.
- خواردنی ئەو خۆراکانەی دەوڵەمەندن لە کاربۆهیدرات وەک نان و هەویرەمەنییەکان یەرمەتیدەرن لە زیادکردنی کاریگەری ماددەی تریپتۆفان، کە لە خاڵی پێشودا ئاماژەی پێدراوە، واتە هەوڵبدە ئەو خۆراکانەی دەوڵەمەندن لە کاربۆهیدرات و ئەو خۆراکانەی دەوڵەمەندن لە تریپتۆفان پێکەوە بخۆیت، وەک ناو و ماست.
- پێش خەوتن لە خۆراکی چەور دووربکەوەرەوە، بەتایبەتی خۆراکە خێراکان (فاستفود)، چونکە دەبنە هۆی تێکدانی خەو.
- هەوڵ بدە پێش خەوتن لەو خواردنەوانە دووربکەویتەوە کە رێژەیەکی بەرز ماددەی (کەفەیین)یان تێدایە، وەک قاو و چا و کۆلا، تەنانەت هەندێک حەب و دەرمان هەن کە کەفەیینی تێدایە، وەک هەندێک جۆری حەبی ئەسپرین.
- لە خۆراکی تون دووربکەوەرەوە، وا باشە بەلایەنی کەمەوە چوار کاتژمێر بەر لە خەوتن بوخرێن.
-هەوڵ بدە بەر لە خەوتن ئەو خۆراکانە نەخۆیت کە رێژەیەکی بەرز پرۆتین لەخۆ دەگرن، بە تایبەتی گۆشت، چونکە ئەمانە بۆ هەرسکردن ئاسان نین و رێگرن لە خەولێکەوتن.
- جگەرە نیکۆتین لەخۆدەگرێت کە بە ماددەیەکی چالاکی-بەخش ناسراوە، هەربۆیە جگەرە هۆکارێکە بۆ تێکدانی خەو.

با خاوەنی گروپی خوێنی Ab وریابن

رەنگی دەموچاو و جیاوازی رووخسار و شێواز لە کەسێک بۆ کەسێکی دیکە و جیاوازییە سروشتیەکان، خەسڵەتی کەسایەتی مرۆڤ دروستدەکات، گروپی خوێن نیشێکی گەورە دەکات بۆ دروستکردنی شێوازی کەسایەتی و شێوازی مامەڵەکردنی و سروشتی کەسەکە، تەنانەت جۆری خواردنەکەشی کەلەگەڵی دەگونجێت، لەگەڵ ئەو جۆرە وەرزشەی ئەنجامی دەدات.
د. جەمال شەفیق ئەحمەد، مامۆستایەکی پزیشکی خودی دەڵێت: «ئەو کەسانەی کە خاوەنی گروپی خوێنی جۆری bA زۆر جار دڵ پاکن و دەست واڵان لەژیانیان، تواناى گەورە و کەسایەتی کەلە رەقیان هەیە، لەگەڵ حەزکردن بە دەسەلات، هەروەها باوەڕێکی گەورە بەخۆیان هەیە و دڵ سۆزن و دوودڵن لە بڕیار دەرکردن، کۆمەڵایەتی و سیاسین،

حەزیان لە شوێنی قەرەباڵغ هەیە«.
وتیشی: «باشترین خواردن بۆ ئەو کەسانە کە ئەم جۆرە خوێنەیان هەیە، خواردنی ماسی و سەوزەوات و میوە و بەرهەمەکانی دانەوێڵەو شیرەمەنیە«.
لەبارەی ئەو خواردنانەی کە دەبێت خۆیانی لێ بە دوور بگرن، وتی: «گۆشتی مریشک، میوەی مانجو، تریێ، نوکاو، رەشکە، گەنمەشامی، زەیتی گوڵەبەرۆژە«.
هەروەها ئاماژە بەوە دەکات: کەسانی خاوەن ئەو گرپی خوێنە، حەز بەپاسکیل سواری دەکەن لەگەڵ تێنس و جۆرێکی دیکە لە وەرزش کە زۆر پێ هیلاک نابنەوە.
د. جەمال ئاماژەیکرد: ئامێری بەرگریاین کەمەو ئەگەرێک هەیە توشی نەخوشی دڵ و کەم خوێنی هەروەها نەخۆشی شێرپەنجە ببن.

نیشانەکانی کەمی ڤیتامین و کانزاکان لە لەشدا

ئایا گۆڕانی دۆخی تەندروستی بەواتای کەمی شتێک دێت لە جەستەدا؟ بزانە جەستەت چۆن مامەڵەت لەگەڵ دەکات کاتێک دەیەوێت پێت بڵێ ڤیتامین و کانزاکانت کەمە.

١. دروستبوونی قڵێش لە کەناری دەمدا، دەگونجێ بەهۆی کەمی ڤیتامین B١٢ەوە بێت: دروست بوونی قڵێش و ئازار لە دەوروبەری دەم ئاماژەیەکە بۆ کەمی ڤیتامین B١٢، ئەم ڤیتامینە پێکهاتەیەکی سەرەکییە بۆ دروستبوون و گەشەی خانەکان و بەبێ بوونی ئەم ڤیتامینە، جەستە ناتوانێ بەڕادەی پێویست پێست نوێ بکاتەوە و خانەکانی دەوری لێو دروست بکاتەوە.
ئەم ڤیتامینە بەهەمان شێوە گرنگە بۆ گۆڕینی خۆراک بۆ وزە، هەر بۆیە ماندویی و سەر ئێشەش لە نیشانەکانی کەمی ئەم ڤیتامینەن.
چارەسەر: ئەوە کەسانەی شیر دەخۆنەوە بەدەگمەن ڤیتامین B١٢یان کەم دەکات و خواردنەوەی تەنها یەک پەرداخی ٢٥٠ میلیگرامی (پەرداخێکی ئاسایی) لە رۆژێکدا کێشەکە چارەسەر دەکات.
٢. کەمبوونەوەی هەستی تام کردن، بەهۆی کەمی ماددەی (زینک)ەوەیە: توێژینەوەیەک لە زانکۆیەکی ئیرلەندا دەریدەخات، ئەو کەسانەی ماددەی کانزای (زینک) لە خوێنیاندا کەمە، کەمتر تامی سوێری (خوێ) دەچێژن.
نیشانەکانی دیکەی کەمی ئەم کانزایە، توشبوونی نەخۆشییەکانی وەک سەرما و هەڵامەتە بە ڕادەیەکی زۆر و دواکەوتنی چاکبونەوەی برین، بەوپێیەی کانزاکە سودێکی زۆری هەیە لە چالاک کردنی سیستەمی بەرگری لەشدا.
چارەسەر: گۆشتی سور (گۆشتی بەرخ و گۆشتی مانگا- قیمە) سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندن بە کانزای (زینک) و پێویستە هەفتەی یەک جار رێژەیەکی کەمیان لێ بخورێت، سەرچاوەکانی دیکەی دەوڵەمەند بەم کانزایە، گوێز و دانەوێڵەیە.
٣. نا ئارامی گەدە، بەهۆی کەمی ڤیتامین A: دەبێتە هۆی زیادکردنی ئەگەری توشبوون بە نەخۆشی بەهۆی بەکتریاوە.
چارەسەر: خواردنی گوێزەرێک رۆژانە باشترین و ئاسانترین چارەسەرە، خۆراکەکانی دیکەی دەوڵەمەند بەم ڤیتامینە، جگەر (دوو هەفتە جارێک)، بەڵام ئافرەتانی دووگیان دەبێت ئاگاداری خواردنی جگەر بن، چونکە رێژەیەکی زۆر لە ڤیتامین A تێدایە و زیانی بۆ کۆرپەلە هەیە.
٤. هەستکردن بە ئازار لە هەموو جەستەدا، بەهۆی کەمی ڤیتامن D :لاوازی ئێسک نیشانەی کەمی ڤیتامین D دەگەیێنێت بۆماوەیەکی درێژ، بەڵام ئازاری هەموو جەستە و لاوازی و ماندویی نیشانەی کەمی ئەم ڤیتامینەیە بۆ ماوەیەکی کورت.
چارەسەر: خواردنی ماسی چەور (رۆنی ماسی)، گەر هەفتەی دوو جار بخورێت باشترین سەرچاوەی ئەم ڤیتامینەیە، وەک ماسی سالمۆن و ساردین و پیلچارد، هەروەها بەسەربردنی ماوەی ٢٠ خولەک لەبەردەم تیشکی خۆر بەبێ بەکارهێنانی کرێمە دژە خۆرەکان، رێگایەکی باشی دیکەی دەستکەوتنی ڤیتامین Dیە.

ئاگادار بە!

پیپسی یەکێکە لە بەناوبانگترین خواردنەوە گازییەکانی جیهان و لە چەندین یاد و بۆنەدا وەک خواردنەوەی سەرەکی سەر سفرە و خوان پێشکەشدەکرێت، لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ویلایەتەیەکگتوەکان دەریخستووە کە پیپسی رێژەیەکی ناتەندروستی مادەیەکی تێدایە کە دەبێتە هۆکاری توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە.

لە توێژینەوەیەکی نوێدا، کە لە ویلایەتی کالیفۆرنیای ئەمریکا ئەنجامدرا، دەرکەوت کە خواردنەوەی گازیی پیپسی پێکهاتەی رەنگە دەستکردەکەی رێژەیەکی بەرزی لە مادەیەکی زیانبەخش تێدایە کە مەترسیدارە بۆ توشبوون بە جۆرەکانی شێرپەنجە.

مادەکە بە ٤ - مێسیلیمیدازۆل ناسراوە و بە کورتی بە (٤ - مێس) ناودەبرێت، ئەم مادەیە لە پێکهاتەی رەنگی پیپسیدا بە رێژەیەکی بەرز هەیە و مەترسی توشبوونی بە جۆرەکانی شێرپەنجەی لێدەکەوێتەوە.

کۆمپانیای پیپسی ئەمریکی لە وەڵامدا رایگەیاند: خۆی لەگەڵ مەرجە تەندروستییەکاندا دەگونجێنێت و لە ساڵی ٢٠١٤ەوە رێژەی ئەم مادەیە لە فرۆشەکانی ویلایەتەیەکگرتوەکاندا کەمدەکاتەوە.

هەروەها راشیگەیاند: رێژەی ئەم مادەیە بۆ ئەو بەرهەمانە کەمدەکاتەوە کە هەناردەی وڵاتانی دەرەوەی ئەمریکا دەکرێن، بەڵام ئامادەنەبوو کاتێکی دیاریکراو رابگەیەنێت.

باشترین چارەسەر بۆ هەڵوەرینی نینۆک

رەنگی نینۆک ئاماژەیە بۆ تەندروستی کەسەکە بەهۆی کەمخوێنی و تێکچوونی هیمۆ گلۆبینە سورەکانی خوێن رەنگی نینۆک و پێست زەرد هەڵدەگەرێت و دەکرێت بەنیشانەیەک لەنیشانەکانی نەخۆشی شەکرە یا هەوکردنی جگەر دابنرێت.

هەڵوەرینی نینۆک کێشەیەکە زۆرترین خانمان بەدەستیەوە دەناڵێنن، ئەویش بەهۆی وشک بوونەوە و کەمبوونەوەی ئاو و نەگەیشتنی خۆراکی تەندروستی پێویست بۆ نینۆکەکان یا بەهۆی ماندو و بوونی دەست و پەنجە بەئەرکیماڵەوە.

هەندێک کەس بۆخۆیان نینۆکیان لاوازەو تەنکەو لەگەڵ بەساڵدا چوونیدا نینۆکەکانیان لاوازتر دەبن.

بۆ چارەسەر کردنی هەڵوەرین و زەرد هەڵگەرانی نینۆک، پزیشکەکان رێنمایی بەکار هێنانی ڤیتامین دەدەنە خانمان، هەروەک راستەوخۆ داوا دەکەن ئەوانەی نینۆکیان هەڵدەوەرێ ئەو خواردنانە بخۆن کە پڕن لەڤیتامینی جۆری (بیۆتین).

ئەم ڤیتامینە باشترین ماددەیە بۆ چارەسەری هەڵوەرینی نینۆک و لاوازبوونی ، بۆ دەستکەوتنی ئەم ڤیتامینەش پێویست بەخواردنی هێلکەی کوڵاو و جگەر و کەلەرم و مانگۆ و ئەڤۆگادۆ و دانەوێلەکان دەکات، هەروەک دەتوانرێت کەپسولی بیۆتین (بی ٧) لەکاتی پێویستدا بەکار بهێنرێت.

پێویستیشە رۆژانە گرنگی بە تەندروستی نینۆک بدرێت و پاک رابگیرێت و خۆ بەدوور بگیرێت لەبەکارهێنانی ماددەی کیمیاوی کەدەبێتە هۆی لەناوبردنی خانەکانی نینۆک.

پێنج رێنمایی بۆ چارەسەری هەڵوەرینی نینۆک:

١-چارەسەر بە زەیتی زەیتون

کەمێک لە زەیتی زەیتون لە مایکرۆیڤ بکوڵێنە و نینۆکەکانتی تێ بکە بۆماوەی ١٠ بۆ ١٥ خولەک دوایی دەستت بە غەسول بشۆ و وشکی بکەرەوە و بە کرێم چەوری بکە، ئەم کارە دوبارە بکەرەوە هەفتەی دووجار، هەوڵبدە زەیتی زەیتونی تازە بەکاربێنیت یا بیگۆڕیت بە زەیتی بادەم .

٢-چەور کردنی نینۆک بە هەنگوین و لیمۆ

بەتێکەڵەی هەنگوین و لیمۆ نینۆکەکانت هەموو شەوێک پێش نوستن چەور بکە، هەنگوین و زەیتی زەیتون تێکەڵ بکە و چەند دڵۆپێک ئاوی لیمۆی بەسەردا بکەو با پێوەی بمێنێتەوە تا بەیانی ئەوسا بیشۆ.

هەریەک لە هەنگوینەکەو زەیتی زەیتونەکە نینۆکەکە پاراو دەکەن و ئاوی لیمۆکەش لە رەنگە زەردەکەی دەیپارێزێت.

٣-شێلانی نینۆکەکان
شێلانی نینۆکەکانت هاوکار دەبن لە چالاککردنی سوڕی خوێن و یاریدەی گەشەکردن دەدەن لەشوێنی شێلانەکە، لۆشن یا هەر کرێمێک بەکار بێنە لەکاتی شێلانی نینۆکەکەدا، رۆژانە و بۆچەند خولەکێک ئەم کارە دووبارە بکەرەوەو دوایی هەست بە ئەنجامە باشەکەی دەکەی.
٤-بەکارهێنانی چای رەش و زەیتی گەنم
ئەم تێکەڵەیە بەیەکێک لە چارەسەرە کاریگەرەکان دادەنرێت بۆ هەڵوەرینی نینۆک، کەمێک لە زەیتی گەنم لەگەڵ ٢ کەوچک چا تێکەڵ بکە و کەمێک خوێی تێبکەو بەلۆکەیەک بە نینۆکەکەیدا بهێنە پاشان لێیگەڕێ تا کەمێک لەسەر نینۆکەکە دەمێنێتەوەو دوای دووبارە کردنەوەی بەکارهێنانی ئەم تێکەڵەیە هەست بەو گۆڕانکارییە دەکەیت کەبەسەر نینۆکەکەدا دێت و رەنگی روون دەبێتەوە.
٥-هەموو رۆژێک نینۆکەکانت بە کرێمی جۆری ڤازلین چەوربکەو دوایی دەستکێشی لۆکە بکە دەستت و پێوەی بنوو، ئەم کارە لەگەڵ نینۆکەکانی ڤاچیشت دووبارە بکەرەوە و هەست دەکەیت رۆژبەرۆژ لە کێشەی هەڵوەرینی نینۆک رزگارت دەبێت.

چەند نهێنییەکی شاراوەی قژ

هەمووومان گرنگییەکی زۆر بە قژ (مووەکانمان) دەدەین، هەر لە کورتکردنەوەوە تا بۆیەکردن و شانەکردنی، بەڵام مووەکانمان کاری لەوە گرنگتریان هەیە و تەنانەت هەندێکیشیان باوەڕپێنەکراون.
مووەکانمان دەتوانن لەشمان لە ژەهر پاک بکەنەوە و ئەو شوێنەمان پێ بڵێن کە لێی دەژین.
ئەمانەش چەند راستییەکن دەربارەی قژ (مووەکان):
١. قژی مرۆڤ لەتوانایدایە تام بکات: کونی لوت و بۆرییەکانی هەناسەمان بە مویەکی بچوک داپۆشراون کە پێی دەوترێت سیلیا، زاناکانی زانکۆی ئایۆڤا دەریانخستووە ئەو مووانە لەگەڵ تامە تاڵەکانی وەک نیکۆتین یەکدەگرن، کە دەبێتە هۆی جوڵەی خێراتری سیلیاکان بۆ لەناوبردنی ماددە زیانبەخشەکاین.
٢.رەنگی قژی مرۆڤەکان کاریگەری ئەو ناوچەیەی بەسەرودیە کە تێیدا دەژین: لێکۆڵینەوەکی نوێ کە لە ٢٢ شاری ئەوروپا ئەنجام دراوە ئەوە نیشان دەدات کە ناوی ناوچە جیاوزەکان رەنگدانەوەیەکی کیمیای جیاواز بە قژەکان دەبەخشێت و زانایان وای بۆ دەچن کە کاردانەوەیەکی قژێێت بۆ زانینی ئەو ناوچەیەی کە تێیدا دەژین.
٣. مرۆڤە قژ کاڵەکان لە مرۆڤە قژ تۆخەکان شەرمنترن: پسپۆڕی بواری دەروونزانی ئەمریکی (جیرۆم کاگان) لە ساڵی ٢٠٠٦ دا توانی کاریگەری مووەکان بەسەر کەسایەتییەکانیانەوە پشتڕاست بکاتەوە.
٤.مرۆڤ هەندێک جار پەنا دەباتە بەر خواردنی قژی خۆی: نەخۆشیەک هەیە بەناوی (ترایکۆ فەیجییا) کە وا لەمرۆڤ دەکات قژی خۆی بخوات، هەرچەندە نەخۆشییەکە دەگمەنە بەڵام زۆر ترسناکە، بەرادەیەک پزیشکەکانی هندستان لە ساڵی ٢٠١٢دا تۆپێک قژی ٢ کیلۆگرامییان لە گەدەی کورێکی١٩ ساڵاندا دۆزیەوە.
٥. قژمان دەزانێت کەی دەخەوین: زاناکانی یابان توانییان رێگایەک بدۆزنەوە تا لە رێی پشتبەستن بە رەگی مووەکانەوە سیستەمی خەوی هەر کەسێک شیبکەنەوە.
٦. کاریگەری موو لەسەر تەندروستی: تویژینەوە نوێیەکان رایدەگەیێنن کاتێک قژی مرۆڤ چەور دەبێت، حەوت جار زیاتر پیسی لەهەواوە هەڵ دەمژێت و ئەمەش کاریگەرییەکی مەترسیداری لەسەر تەندروستی گشتی جەستە و پێست بەتایبەتی هەیە.

کێشی کۆرپەلە و کاریگەری لەسەر زیرەکی

منداڵی قۆناغی گەشەکردنی دەروون و جەستەی مرۆڤە و پێویستە گرنگییەکی تایبەتی پێبدرێت، بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی

نوێی وڵاتی ئەستۆرالیا، ئەو کۆرپەلانەی لە مانگی یەکەمی ژیانیاندا کێشیان بە ڕێژەیەکی زۆر قورستربێت، ئەگەری زیادبوونی زیرەکی بەرزترە کاتێک ئەو منداڵە دەست دەکات بە خوێندن.
لێکۆڵینەوەکە، کە لە زانکۆی (ئەدیلەید)ی ئەستۆرالی ئەنجامدرا، دەریخست کە پەیوەندی هەیە لە نێوان قەڵەوی منداڵ لە قۆناغە سەرەتاییەکانی ژیانیدا و زیرەکی ئەو منداڵە لە قوتابخانەی سەرەتاییدا.
لە میانەی لێکۆڵینەوەکەدا، توێژەران زانیاری نزیکەی ١٤ هەزار منداڵیان لە کاتی لەدایکبوونیانەوە تا تەواوکردنی قۆناغی سەرەتایی قوتابخانەیان بەراوردکرد و لێکیاندایەوە.
بەپێی ئەنجامەکان، ئەو کۆرپەلانەی لە مانگی یەکەمی ژیانیاندا کێشیان بە ڕێژەی ٤٠٪ زیاد دەکات، لە تەمەنی شەشساڵیدا بە تێکڕا ١,٥ خاڵی Qایان زیاترە لەو منداڵانەی لە مانگی یەکەمی ژیانیاندا تەنها بە ڕێژەی ١٥٪ کێشیان زیاد دەکات.

چۆن خۆت لە خەوزڕان ڕزگار دەکەیت

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە هەریەکێک لە ئێمە پێویستی بە نزیکەی حەوت بۆ هەشت کاتژمێر خەو هەیە بۆ ئەوەی بتوانین ڕۆژانە بە شێوەیەکی ڕێک و پێک کارەکانی ڕۆژانەمان ئەنجامبدەین ، بە پێچەوانەوە کەمکردنەوەی کاتژمێرەکانی خەوتن دەبێتە هۆی کورتبوونەوەی تەمەن و خراپبوونی بەشی یادەوەرییەکانی مێشک و فێربوون و داهێنان بەهەمان شێوە جوڵەی جەستەش.
سایتی تایبەتی نەخۆشخانەی مایۆکلینیک چەند ڕێگەچارەیەکی بۆ چارەسەرکردنی خەوزڕان و کەمبوونەوەی خەو خستووەتەڕوو ، هەرچەندە هیچ کەسێک ناتوانێت هەموو ڕێگەکان جێبەجێبکات بەڵام بە تەنها جێبەجێکردنی یەکێک لە ڕێگەکان کاریگەرییەکی باشی دەبێت لەسەر چارەسەرکردنی کەمخەوی و خەوزڕان.
١- هەوڵبد بەپێی خشتە کاتەکانی خەوتنت ڕێکبخەیت ، بەجۆرێک خشتەیەک بۆ خۆت دابنێیت تێیدا چەند کاتێکی دیاریکراو بۆ خۆت دابنێیت و لەو کاتەدا دیاریکراوانەدا بخەویت و هەڵبسیتەوە و ئەگەر چوویتە ناو جێگەوەو خەوت لێنەکەوت بۆماوەی ١٥ خولەک ئەوا لە جێگەکەت هەڵبستە کارێک ئەنجامبدە کە ئارامیت پێدەبەخشێت.
٢-ئاگاداری ئەو جۆرە خواردن و خواردنەوانە بە کە پێش خەوتن دەیخۆیت یان دەیخۆیتەوە،هەرگیز مەچۆرە ناوجێگەوە بە برسی یاخود بە شێوەیەک زۆرت خواردبێت ، پێویستە خۆت بەدوور بگریت لە نیکۆتین و کافاین و خواردنەوە کحولییەکان کە دەبنە هۆی درەنگخەولێکەوتن.
٣- خەوتنت لەکاتی ڕۆژدا دیاریبکە ،چونکە زۆر خەوتن لەڕۆژدا کاریگەرییەکی زۆری بەسەر خەوتنی شەوانەوە هەیە ئەگەر لە ڕۆژدا دەخەویت ئەوا هەوڵبدە تەنها لە نێوان ١٠ بۆ ٢٠ خولەکدا بخەویت.
٤- هەوڵبدە ڕۆژانە یارییەکی وەرزشی ئەنجامبدەیت ، چونکە ئەو یارییە وەرزشییانە دەبێتە هۆی ئەوەی کە شەو زوو خەوت لێبکەوێت و خەوێکی ئارام و خۆشت هەبێت.

سەلاجە سودی میوە و سەوزە ناهێڵێت

بەهۆی ئەوەی کە میوە و سەوزەکان لە دوای لێکردنەوەشیان هەر بە زیندوویی دەمێننەوە و کاردانەوەیان بۆ ڕووناکی و گۆڕانەکانی کەشوهەوا دەبێت، شارەزایانی بواری تەندروستی پێیان وایە کە هەڵگرتنیان لە سەلاجەدا سودە سەرەکییەکانیان ناهێڵێت و لێکۆڵینەوەیەکیش ئەوە دەسەلمێنێت.
جانێت کرام، پرۆفیسۆری زانکۆی رایس-ی ویلایەتی تەکساسی ئەمریکا و سەرپەرشتیاری لێکۆڵینەوەکەی ئو زانکۆیە ڕایدەگەیەنێت : بۆیان دەرکەوتووە کە هەڵگرتنی میو و سەوزە لە سەلاجەدا دەبێتە هۆی لەناوبردنی سودە سەرەکییەکانیان و لەگەڵ زیادبوونی کاتی مانەوەیاندا سودەکانیان خێراتر و زیادتر لەدەست دەدەن.
بەهۆی ئەوەی کە سەوزەومیوە دوای لێکردنەوەیان بە زیندوویی دەمێننەوە و کاردانەوەیان بۆ ڕێژەی ڕووناکی و ...

لەگەڵ گۆڕانی شەو و ڕۆژ لە دەوروبەریاندا دەبێت، ناکرێت لە ژینگەیەکی داخراو و تاریکی وەک سەلاجەدا هەڵبگیرێن، چونکە ژینگەی ناو سەلاجە جێگیرە و ئەو خواردەمەنییانەش توانای ڕاگرتنی گۆڕانکارییە بایلۆجییەکانیان بۆ ماوەیەکی درێژ نییە.

پرۆفیسۆر کرام وتی : ڕاستە لە ئێستادا ئامێرێکی وا نییە کە گەرەنتیی هێشتنەوەی سەوزەومیوەکان تاکو ماوەیەکی زۆر بەفرێشی و تازەیی بدات، بەڵام پێویستە لە ئێستاوە بیر لە دروستکردنی ئامێرێکی لەو شێوەیە بکرێتەوە.

حەبی ڤیتامین زور بەکارمەهێنن

پزیشکێکی ئەمریکی ڕایدەگەیێنێت، بەکارهێنانی خۆراکە پڕ لە ووزەکان مەترسییەکی زۆریان بۆسەر تەندروستی هەیە، هەروەها دەڵێت: «ئەو ڤیتامینانەی بەشێوەی حەب بەکار دەهێنرێت وەک (مەڵتی ڤیتامین) ئاشکرا نییە گەر زیانیان هەبێت، بەڵام پێ دەچێت هیچ سودێکیان نەبێت».

د. پاوڵ بۆفیت، پزیشی ئەمریکی و خاوەنی کتێبی (ئایا بڕوات بە جادوو هەیە؟) کە تیایدا باس لە دروستی و نادروستی چارەسەری نازانستی- جێگرەوەی دەرمان- دەکات، لە دیمانەیەکی کەناڵی سی بی ئێس-ی ئەمریکیدا دەڵێت: «ڕێژەیەکی زۆر کەمی ئەو چارەسەرانە سودییان هەیە و تەنانەت ڕەنگە ببنە هۆی مەترسی لەسەر تەندروستی».

هەروەها دەڵێت: «خەڵکی پێیان وایە ئەو خۆراکە بەهێزانە بێ زیانن، بەڵام زۆر بە سادەیی، ئەمە ڕاست نییە و بەتایبەتیش دەربارەی خۆراکە ئامادەکراوەکانی وەک ڤیتامینەکان کە لە ئێستادا زۆر بە فراوانی بەکاردەهێنرێن».

هەروەها دەڵێت: «بەم دواییانە لە یەکێک لە کەناڵەکانی ڕاگەیاندنەوە بە بینەرەکانی دەوت، پێویستە ڕۆژانە دوو جریکان شەربەتی پرتەقاڵ بخۆیتەوە تا ئەو ڕێژەی ڤیتامینەت دەست بکەوێت کە لە حەبەکەدا هەیە».

ڕاشیگەیاند: بێگومان هۆکارێکی باش هەیە کە سروشت بۆچی بە یەکجار ئەو هەموو ڤیتامینە نابەخشێت.

ئەوەشی خستەڕوو: کاتێک ڤیتامینەکان بە ڕێژەی زیاد لە پێویستی ڕۆژانە بەکاردەهێنرێن، ئەگەری توشبوون بە نەخۆشی دڵ زیاد دەکات و ڕەنگە ببێتەهۆی شێرپەنجە و کەمکردنەوەی تەمەن.

لە وەڵامی پرسیارێکدا کە ئایا نابێت هیچ حەبێکی خۆراک بەخش (ڤیتامین) وەربگرین؟ وتی: «لە چوار باردا پێویستە: ئەو دایکانەی کە دووگیانن، پێویستە ترشی فۆلیک (فۆلیک ئەسید) بەکاربهێنن کە سودی زۆری بۆ کۆرپەلە هەیە، هەروەها ڤیتامین D بۆ منداڵی ساوا بەتایبەت ئەوانەی تیشکی خۆر کەم لێیان دەدات.

ئافرەتانی بەتەمەن پێویستە کالیسیۆم و ڤیتامین D بەکاربهێنن بۆ ڕێگرتن لە تەنکبوونەوە (لاوازبوون)ی ئێسک، هەروەها جەختی لەسەر خواردنی ترشە چەوری ئۆمێگا سێ کردەوە کە ڕەنگە سودی زۆری بۆ نەخۆشی دڵ هەبێت.

لە کۆتاییدا د. بۆفیت ڕایگەیاند: شتێک نییە بەناوی جێگرەوەی دەرمان- گەرێکاری خۆی بکات ئەوە دەرمانە و ئەگەریش نا، ئەوا جێگرەوەیەکی دەرمان نییە.

نەمانی ددان دەبێتەهۆی لەبیرچوونەوە

ژمارەی ددانەکان لە هەریەکێکماندا بەڕادەیەکی بەرچاو پەیوەندی بە توانای مێشکەوە هەیە لە ئەنجامدانی کرداری بیرهاتنەوەدا.

لە نوێترین توێژینەوەدا زانیان ڕایدەگەیێنن، لەدەستدانی هەر ددانێک دەبێتە هۆی لەدەستدانی توانای بیرکەوتنەوە (میمۆری) لە مێشکدا.

زانایان هۆکارەی ئەم زیانەی مێشک دەگەڕێننەوە بۆ ئەو هەستە هاندەرانەی کە لەکاتی جوڵانی شەویلگە و ددانەکاندا خۆراک دەبەخشنە ئەو بەشەی مێشک کە بەرپرسە لە بیرهێنانەوە و بە لەدەسدانی ددانەکان ئەو هەستەش ڕوو لە کەمبوون دەکات.

تەنانەت ئەو کەسانەی کە ددانە سروشتییەکانیان بە ددانی دەستکرد پڕکردۆتەوە ڕوبەڕووی هەمان ئەو زیانە دەبنەوە

بەو پێیەی ددانە دەستکردەکان دەبنە هۆی کەمکردنەوەی ڕێژەی ئەوە شەپۆلەی کە بۆ بەشی بیرکردنەوە (هایپۆکامپەس) دەچێت لە مێشکدا.
توێژینەوەکە لە لایەن دامەزراوەکانی تایبەت بە ددان لە وڵاتی نەرویج و زانکۆی ستۆکهۆڵم-ی سەر بە وڵاتی سوید بەڕێوەچوو و تێیدا ئاماژە بەوە کراوە کە هۆکارێکی دیکەی لاوازبوونی یادەوەری پێدەچێت بەهۆی کەمبوونەوەی کرداری جوین-ەوەبێت لەو کەسانەدا کە ددانەکانیان ڕووبەڕووی لەناوچوون بۆتەوە، بەو پێیەی کرداری جوین دەبێتەهۆی ناردنی ڕێژەیەکی زۆری خوێن بۆ خانەکانی مێشک.
هاوکات لە توێژینەوەیەکی دیکەدا کە ساڵی پار لە زانکۆی کالیفۆرنیا بەڕێوەچوو، زانایان کاریگەرییەکی بەرچاویان لەنێوان پاک ڕاگرتنی ددان و نەخۆشی لەبیرچونەوەدا دەرخست، بەوپێیەی ئەوکەسانەی کە ڕۆژانە کەمتر لە جارێک ددانیان خاوێندەکەنەوە، مەترسی توشبوونیان بە نەخۆشی لەبیرچوونەوە (دیمێنشیا) بەڕێژەی ٦٥٪ زیاترە لەچاو ئەو کەسانەی کە لە ڕۆژێکدا سێ جار ددانەکانیان خاوێن دەکەنەوە.

خەو و شەکرە

بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ویلایەتە یەکگرتوەکان، هەبوونی پلانێکی خەوتن کە گۆڕانکاری لە ماوەکانی خەودا هەبێت، هەستیاریی جەستە بەرامبەر هۆرمۆنی (ئینسولین) زیاد دەکات و لە ئەنجامدا ئەگەری توشبوون بە شەکرە کەم دەبێتەوە.
لێکۆڵینەوەیەک، کە لە لایەن کۆمەڵێک توێژەری سەنتەری LA BioMedـای ئەمریکی ئەنجامدرا، دەریخست کە پەیڕەونەبوون بە ماوەیەکی خەویی جێگیرەوە، هەستیاری جەستە بۆ هۆرمۆنی ئینسولین زیاد دەکات و ئەگەر توشبوون بە جۆری دووەمی شەکرە کەم دەبێتەوە.
بەپێی ئەنجامەکانی ئەم لێکۆڵینەوەیە، ئەو کارمەندانەی چەند ڕۆژێک بەهۆی سەرقاڵیەوە کەم دەخەون و پشوی پێویست وەرناگرن، پاشان چەند ڕۆژێک بە مەبەستی پشوودان زیاد لە ڕۆژانی دیکە دەخەون ئەگەری توشبوونیان بە جۆری دووەمی شەکرە کەمتر بە بەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی ماوەی خەوتنیان نەگۆڕە.
هۆرمۆنی ئینسولین بەرپرسە لە گەیاندی فەرمانی هەڵمژینی شەکری جۆری (گلوکۆز)ی ناو خوێن لەلایەن جگەرەوە و گۆڕینی بۆ شەکری جۆری (گلایکۆجین).

ئاگاداری دەست شۆردنەکانت بە

ڕۆژانە لە میدیا و تەلەفزیۆنەکانەوە گوێمان لە ڕێنمایی پزیشکەکان دەبێت، کە تیایدا داوا لە هاوڵاتیان دەکەن بۆ پاراستنی تەندروستییان پابەندبن بە دەست شۆردنەوە و هیچ کات پێش نان خواردن و دوای چوونە تەوالێت ئەو کارە لەبیر نەکەن، بەڵام تاکو ئێستا پرسیوتانە چۆن دەست شۆردنێک؟
بەپێی نوێترین لێکۆڵینەوەی زانکۆی میشیگان-ی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، دەرکەوتووە کە تەنها ٥٪ی هاوڵاتییانی جیهان بە شێوەیەکی تەندروست دەستیان دەشۆن و ئەوانی دیکە گرنگییەکی ئەوتۆ بە چۆنیەتی شۆردنی دەستیان نادەن و ئەوەی بەلایانەوە گرنگە ئەنجامدانێتی.
کارل بۆرچگروڤینگ، پرۆفیسۆری سەرپەرشتیاری لێکۆڵینەوەکە ڕایگەیاند : ئەنجامی لێکۆڵینەوەکان توشی شۆکیان کردون، چونکە تیایدا دەرکەوتووە کە تەنها ٥٪ی هاوڵاتیانی جیهان بە شێوەیەکی تەندروست دەستیان دەشۆن و کاتی تەواوەتیی پێدەدەن، ئەوانی دیکەش ناتواندرێت پێیان بوترێت دەست شۆردن چونکە هیچ سودێکیان نییە.
٪١٠ی ئەو کەسانەشی بەشداریی لێکۆڵینەوەکەیان کردبوو ڕایانگەیاند کە دوای چونە دەرەوە لە تەوالێت دەستیان ناشۆن و گرنگی بەو کارە نادەن.
بە مەبەستی لەناوبردنی گشت بەکتریا زیانبەخشەکانی سەردەست، پێویستە بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بەردەوامی بە پرۆسەی

شۆردنەکە بدرێت، بەڵام کەسانی ئاسایی زیاد لە ٦ چرکە بۆ ئەو کارە تەرخان ناکەن.

پیاوان، بۆ دابەزاندنی کێشتان ببنە باوک!

لەنوێترین لێکۆڵینەوەی سەنتەرێکی بەریتانیدا، کە تایبەتە بە لێکۆڵینەوە لە هۆکار و شێوازەکانی کێش دابەزاندن لە پیاوان و ئافرەتاندا دەریخستووە کە ئەو پیاوانەی دەبنە باوک زیادتر هەوڵی دابەزاندنی کێشی جەستەیان دەدەن بەبەراورد بەو پیاوانەی کە هێشتا خێزانیان پێک نەهێناوە.

لێکۆڵینەوەکە لەلایەن سەنتەری (وەیت ووچەر)ی بەریتانیاوە ئەنجامدراوە و تیایدا دەرکەوتووە کە کاتێک پیاوان خێزان پێکدەهێنن و لەدوایدا منداڵیان دەبێت هەوڵ دەدەن لە خواردن و خواردنەوە زیانبەخشەکان دوور بکەونەوە، بەتایبەتی خواردنەوە کحولی و خواردنە خێراکان.

سەدان باوکی نوێ کە چەند ساڵێکە بوونەتە خاوەنی منداڵ بەشدارییان لەلێکۆڵینەوەکەدا کردووە و هەموویان بە هۆکاری جیاجیا هۆکاری دابەزاندنی کێشیان ئاشکراکردووە.

٪٢٨ی ئەو کەسانە ئاشکرایانکردووە کە بۆ پاراستنی گیانی منداڵەکەیان ئەو کارە دەکەن و نایانەوێت منداڵەکانیان بەهۆی ئەوانەوە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ ببن.

٪٣٧ ئاماژەیان بەوە کردووە کە بۆ بە دەستهێنانی توانای مامەڵە کردن لەگەڵ منداڵەکانیاندا کێشیان دادەبەزێنن و نایانەوێت منداڵەکانیان بەهۆی زۆریی کێشیانەوە لێیان بێزاربن.

٪٣١ی ئەو تازە باوکانە رایانگەیاند، کە هەوڵی دابەزاندنی کێشیان بۆ ئەوە دەدەن کە ببنە نمونەی باوکێکی تەندروست و سپۆرت بۆ منداڵەکانیان.

٪١١ ئەو باوکانەش بۆ بەردەنگاربوونەوەی باوکی هاوڕێی منداڵەکانیان لە چالاکییە وەرزشییەکانی قوتابخانەدا ئەو کارە دەکەن.

قورسی کێشی خانمی دووگیان بۆ کۆرپەلە مەترسیدارە

بەپێی توێژینەوەیەکی نوێی وڵاتی سوید لە بواری تەندروستی دایک و کۆرپەلەدا، دەرکەوتوە کە کێشی بەرزی ئافرەتی دووگیان چەندین مەترسی جۆراوجۆر بۆ کۆرپەلەکەی دروستدەکات.

لێکۆڵینەوەکە، کە ئەنجامەکانی لە جۆرناڵی (AMA)ی ئەمریکیدا بڵاوکرانەوە، دەریخست کە قەڵەویی ئافرەتی دووگیان ئەگەری ڕوودانی لەدایکبوونی پێشوەخت، واتە لەدایکبوونی منداڵەکە پێش گەشەکردنی تەواوەتی، زیاد دەکات.

ئەو خانمانەی کێشیان کەمێک لە سەروو تێکراوەیە، واتە ڕێژەی BMIیان لە نێوان ٢٥ بۆ ٣٠دایە، ئەگەری ڕوودانی لەدایکبوونی پێشوەختی کۆرپەلەکەیان بە ڕێژەی ٪٢٥ زیاد دەبێت.

هەروەها ئەو خانمانەی کێشیان زۆر لەسەروو تێکراوەیە، واتە ڕێژەی BMIیان دەکەوێتە نێوان ٣٠ بۆ ٤٠ەوە، مەترسی ڕوودانی لەدایکبوونی پێشوەخت بە ڕێژەی ٪٦٠ زیاد دەبێت.

ئەگەر منداڵ چەند مانگێک پێش وادەی دیاریکراوی لەدایک ببێت، مەترسی مردنی یان تووشبوونی بە نەخۆشی زیاترە، بەتایبەتی نەخۆشییەکانی دڵ و مێشک و بۆری هەناسە.

تێبینی: (BMI) سیستەمێکە بۆ دیاریکردنی قەڵەویی، بریتییە لە ڕێژەی نێوان کێشی لەش و باڵا ، بە هاوکێشەی کێش (بە کیلۆگرام) دابەشی باڵا X باڵا (بە مەتر) دەدۆزرێتەوە.

بۆ نمونە: کەسێک باڵای ١،٨ مەترە و کێشی ٩٠ کیلۆگرامە، BMI بەم شێوەیە دیاریدەکرێت:

٩٠

دابەش

(١,٨X١,٨)=٢٧,٨

ئەم کەسە BMIی نزیکەی ٢٧,٨ دەکات، واتە کێشی لەسەروو تێکڕاوەیە.

کە تووشی ئەنفلۆنزا بوویت دوو ڕۆژ مەچۆرەوە سەر کارەکەت

توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە، ئەو کەسانەی تووشی ڤایرۆسی ئەنفلەوەنزا دەبن، وا باشترە دوو ڕۆژ نەچنەوە سەر کارەکانی خۆیان، بەوەش ڕێژەی تووشبوونی هاوڕێکانی بە ٤٠٪ بەو ڤایرۆسە کەمدەکاتەوە.

ڕۆژنامەی دەیلی مەیل نووسیوێتی: ئەو کەسانەی تووشی ئەنفلەوەنزا دەبن، باشتر وایە ئەگەر بۆ ڕۆژێکیش بێت، نەچنەوە سەر کارەکانیان، چونکە بەڕێژەی ٢٥٪ ڕێژەی تووشبوونی هاوڕێکانیان لەسەر کار دەپارێزرێن بەو نەخۆشییە.

توێژینەوەکە زانکۆی پیتەرسبێرگ ئەنجامیداوە، ئامۆژگاریی توشبووان دەکەن، کە لەگەڵ تووشبوونیان بەڤایرۆسی ئەنفلەوەنزا، لەماڵەکانیان بمیننەوە و نەیەنە دەرەوە.

بەڵام زۆرێک لە کارمەندان و فەرمانبەران ناتوانن ئەو ئامۆژگارییە جێبەجێ بکەن، چونکە ئەو ڕۆژانەی مۆڵەت دەبن، پارەی ئەو ڕۆژەیان پێ نادرێت و لێیان دەبڕێت.

لەبەر شەکرە منداڵەکەت لە تەلەفزیۆن دووربخەرەوە

بەپێی نوێترین لێکۆڵینەوەی تایبەت بە سود و زیانەکانی تەماشاکردنی تەلەفزیۆن لەلایەن منداڵانەوە، دەرکەوتووە کە پێویستە تەماشاکردنی تەلەفزیۆن لەلایەن منداڵانی خوار تەمەن ٥ ساڵەوە زۆر بە هەستیاری مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، چونکە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لەنێوان نەخۆشیی شەکرە و تەماشاکردنی تەلەفزیۆن لەلایەن منداڵانی ئەو تەمەنەوە هەیە.

لێکۆڵینەوەکە لە زانکۆی گۆسنبرگ-ی وڵاتی سوید دا ئەنجامدراوە و زیاد لە هەزار و ٧ سەد منداڵی نێوان تەمەن ٢-٥ ساڵ بەشدارییان تیایداکردووە.

ستینا نۆلافشدۆتر، سەرپەرشتیاری لێکۆڵینەوەکە ڕایگەیاند : ئەو منداڵانەی کە بۆ ماوەی کاتژمێرێک لەبەر تەلەفزیۆندا دەمیننەوە و تەماشای بەرنامە و زنجیرە کارتۆنییەکانی تایبەت بە خۆیان دەکەن، هەستی خواردنە شیرینەکانییان بە ڕێژەی ٥٠٪ لەلا زیاد دەبێت.

ئەگەر کاتەکە زیادتر بخایەنێت و بگاتە دوو کاتژمێری دیکە، ئەوا ئەو ڕێژەیە بەرز دەبێتەوە بۆ ٪(٨٠-٩٥) و لەئەنجامدا ڕێژەیەکی زۆر لە شیرینیی زیان بەخش لەلایەن ئەو منداڵانەوە دەخورێت و دەخورێتەوە.

ڕێژەی ٥٠٪ ڕێژەیەکی کەم نییە و لەدوای کاتژمێرێک بەرزبونەوەیەکی بەرچاو بەخۆیەوە دەبینێت و وا لە منداڵ دەکات کە مەیلی بەلای خواردنەوە شیرینەکانی وەک ساردی، شەربەت، نوقڵ و چەندان شیرینیی زیانبەخشی دیکەدا بچێت کە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا بە دەستخستنیان زۆر ئاسانە.

بۆ کلۆریی ددان... پەنیر بخۆن!

کلۆریی یەکێکە لە کێشە هەرە باو و ئازاربەخشەکانی ددان و دەشبێتە هۆی سەرهەڵدانی چەندین کێشەی دیکەی جۆراوجۆر، بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ویلایەتە یەکگرتوەکان لە بواری پزیشکیی دداندا، پەنیر خۆراکێکە ددانەکان لە کلۆربوون دەپارێزێت.

لێکۆڵینەوەکە، کە ئەنجامەکانی لە جۆرناڵی (General Dentistry)دا بڵاوکرانەوە، دەریخست کە پەنیر کاریگەرە بۆ ڕێگریکردن لە دروستبوونی کلۆریی ددان لەڕێی ڕێکخستنی ڕێژەی ترشیی ناو دەم (pH).

بە گشتی، ئەگەر ترشیی ناو دەم، pHەکەی لە ٥،٥ نزمتربێت، ئەوا مەترسی داخورانی ددانەکان دروستدەبێت و لە ئاکامدا دەبێتە هۆی کلۆر بوون.
پەنیر خۆراکێکە تفتیی ناو دەم بەرز دەکاتەوە و ناهێڵێت pHی ناودەم بکەوێتە ژێر ٥،٥، هەر بۆیە ددانەکان لە داخوران دەپارێزێت.
هەروەها لێکۆڵینەوەکە دەریشیخست کە پەنیر چەند ماددەیەک لە پێکهاتەکەیدا هەیە بە ددانەوەکانەوە دەلکێت و وەک چینێکی پارێزەر کار دەکات و بەهەمان شێوە لە کلۆربوون دەیانپارێزێت.

لە پیاودا، کەم خەوی هاندەرە بۆ سێکس

بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ویلایەتە یەکگرتوەکان لە بواری سێکسۆلۆژیدا، کەم خەوی لە پیاواندا هۆکارێکە بۆ بەرزبوونەوەی ئارەزووی سێکس.
لێکۆڵینەوەکە، کە لە کۆلێژی (هێندریکس)ی ئەمریکی بەڕێوەچوو، دەریخست کە نەخەوتن یان تێکچوونی خەو بۆ ماوەی شەوێک دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی چالاکی بەشێکی مێشک کە لە ئەنجامدا ئارەزووی پیاو بۆ ئەنجامدانی سێکس زیاد دەکات.
کەمخەوی هۆکارێکە بۆ خاوکردنەوەی و کەمکردنەوەی چالاکی بەشی پێشەوەی مێشک (Frontal Lobe) کە بەرپسە لە پرۆسەکانی بڕیاردان، خەمڵاندنی بەها و لێکدانەوەی ئەگەر و مەترسی.
بە کەم بوونەوەی چالاکی لەم بەشەی مێشکدا، ڕەگەزی نێر بە تایبەتی، وای لێدێت حەز و ئارەزووەکانی پاڵنەری بەهێزترین وەک لە لێکدانەوەی چەند بەها و مەترسییەک، لە ئەنجامدا ئارەزووی بۆ سێکس زیاد دەبێت.

وەرزش نەکردن لە جگەرەکێشان خراپترە

هەموومان دەزانین کە جگەرەکێشان زۆر زیان لە تەندروستیمان دەدات، بەڵام کەممان دەزانین کە نەبوونی جوڵە بە شێوەیەکی ڕۆژانە هەمان ڕێژە و زیاتریش زیانی هەیە لەسەر تەندروستیمان.
دانیشتنی زۆر و ئەنجام نەدانی چالاکیی وەرزشی وەک جگەرەکێشان وایە و بۆ خۆپاراستن پێویستە لانی کەم ڕۆژانە نیو سەعات وەرزشی ڕێرۆیشتن ئەنجام بدەین.
پاش چەندین لێکۆڵینەوە لە زانکۆی بەرشەلۆنە،دەرکەوتووە کەسانی کەم جوڵە زیاتر ڕووبەڕووی نەخۆشی شەکرە و شێرپەنجە دەبنەوە.
زانایان (وەرزشیان بە دەرمانی سیحری داناوە کە هەموان سوود مەند دەکات بە کاریگەرە بێ شومارەکانی .
تاوەکو لە تەمەندا بچینە پێشەوە، مەترسی کەم جوڵان زیاتر دەبێت و ئەو کاتە زیاتر تووشی نە خۆشی پشت ئێشە و قەڵەویی و لاوازی سییەکان دەبین، هەروەک نەبوونی جوڵەی پێویست دەبێتەهۆی خاوبوونەوەی سووڕی خوێن و نائارامی خێراتر بە سەرماندا زاڵ دەبێت.

١٠ کاتژمێر یاری بکە و سێ ساڵ گەنج بەرەوە

لێکۆڵەر و پزیشکان هەمیشە بەدوای ڕێگا و شێوازی نوێدا دەگەڕێن بۆ باشترکردنی یادگە و دۆزینەوەی هۆکاری بیرچوونەوە، هەروەها هۆکارەکانی خاوبونەوە و نەمانی توانای مێشک بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ زانیارییەکاندا.
بۆ ئەم مەبەستەش ڕۆژانە چەندین ڕێگا و ڕاهێنانی جیاواز لەلایەن لێکۆڵەر و پزیشکانی دەروونییەوە پێشنیاردەکرێت، کە نوێترین-یان یارییەکی ڤیدیۆییە کە لەلایەن چەندین پرۆفیسۆر و پزیشکی دەروونییەوە بۆ ماوەی چەندین ساڵە کاری لەسەر دەکرێت،لە ئێستادا ئامادەیە و هەمووان دەتوانن سودی لێوەربگرن.
سەرپەرشتیار و دیزاینەرانی یارییەکە بە بەهێزترین داهێنانی ئەم بوارەی وەسف دەکەن و ڕایدەگەیەنن: بە تەنها

یاریکردن بۆ ماوەی ١٠ کاتژمێر لەلایەن ئەو کەسانەی تەمەنیان لە سەروو ٥٠ ساڵەوەیە، یارییەکە توانای مێشکیان بۆ زیاد لە ٢ ساڵ نوێدەکاتەوە و کاریگەرییەکەشی بۆ زیاتر لە ساڵێک بەردەوام دەبێت.
یارییەکە بەناوی (گەشتی شەڤامەکان) ەوەیە و چەندین راهێنانی تێدایە بۆ بەهێزکردنی یادگە، بینین، دۆزینەوە، جیاوازی و تواناکانی دیکەی مێشک هەیە.
ئەم یارییە سودێکی زۆری هەیە بۆ بەهێزکردنی تواناکانی مێشک و هەموان دەتوانن سودی لێوەربگرن، واتە تایبەت نییە بۆ تەمەنێکی دیاریکراوە بەڵام کەسە بەتەمەنەکان زیاتر سودی لێ وەردەگرن.

هۆکاری لەیادچوونی ناوی کەسەکان..

زانایانی بواری بیرگە (میمۆری) لە زانکۆی (سەسێکس)ی بەریتانیا پاش گەڕانێکی زۆر توانییان هۆکاری بیرچونەوەی ناوی کەسەکان بەتەنها چەند خولەکێک پاش بینینیان، ئاشکرا بکەن.
توێژەروان ڕایانگەیاند، هەرچەندە زەینی مرۆڤ لەتوانایدایە بۆ بیرخستنەوەی ئەو ڕووداوانەی بەر لە چەند سەعاتێک ڕوویانداوە، بەڵام بۆماوەیەکی کاتی ئەو پرۆسەیە لە کۆنترۆڵ دەردەچێت.
هەرچەندە نەتوانراوە بە تەواوەتی هۆکاری ئەو لەکارکەوتنە کاتییانە ئاشکرا بکرێت، بەڵام زانایان لەو بڕوایەدان ئەم لەکارکەوتنە پێویستییەک بێت تا لە ڕێیەوە مێشک بتوانێت خۆی لە کەڵەکەبوونی زانیارییەکان ڕزگار بکات.
زانایانی بواری دەمارزانی لەزانکۆی (سەسێکس) ئەوەشیان خستەڕوو، هەر تێکچونێک لەکاتی ئەم لەکارکەوتنانەی زەیندا، پرۆسەکە دەوەستێنێت و دەبێتە ڕێگر لە پێکهێنانی یادەوەرییەکان.
شارەزایەکی توێژینەوەکەش ڕایدەگەێنێت «پێکهێنانی یادەوەری پرۆسەیەکە کە پێویستی بە ووزە هەیە».
وتیشی «مێشک توانایەکی دیاریکراوەی هەیە بۆ فێربوونی شتەکان، بۆیە ڕێگرتن لە هەندێک پرۆسەی پێکهێنانی یادەوەری پێدەچێت ڕێگایەک بێت بۆ نەهێشتنی کەڵەکەبوونی زانیارییەکان لە مێشکدا».

یاری ئاسن دەکەم، بەڵام ماسولکەکانم گەورە نابن

زۆر کەس لە قەبارەی ماسولکەکانیان ڕازی نین و ناتوانن بگەن بەو جەستەیەی کە دەیانەوێت، سەرەڕای ئەوەشی بە بەردەوامی ڕاهێنانی ئاسن بەرزکردنەوە ئەنجام دەدەن.
پێدەچێت ئەم کەسانە دووچاری چەند هەڵەیەک بوویێتنەوە لە شێوازی ڕاهێناندا، ئەمە چەند ڕێنماییەکی گرنگە بۆ یاری ئاسن:
- بەدخۆراکیی: بێگومان کاتێک لەش قەبارەی ماسولکەکان گەورە دەکات، پێویستی بە خۆراکی گونجاو هەیە تاکو بیگۆڕێت بۆ ماسولکە، بە گشتی ژەمی دەوڵەمەند لە پرۆتین گرنگترین فاکتەرە.
- بەرزکردنەوەی کێشی زیاد لە پێویست: هەڵەیەکی بەبڵاو لە ڕاهێنانی ئاسن بەرزکردنەوەدا بریتییە لە بەرزکردنەوەی کێشێک کە زیاد لە پێویست قورسە، وەک یاسایەکی گشتی، باشترە ڕاهێنانی زۆر بە کێشی کەم بکرێت وەک لە ڕاهێنانی کەم بە کێشی زۆر.
- ڕاهێنانی پچڕ پچڕ: بۆ بەدەستهێنانی باشترین ئەنجام، وا باشە تەمرین بە شێوەیەکی بەردەوام ئەنجامبدرێت، زیاتر لە ڕۆژێک یان دوو ڕۆژ کاتیان لە نێواندا نەبێت.
- گرنگترین خاڵ بۆ پەیڕەوکردن بریتییە لە وەرگرتنی بۆچوون و ڕێنمایی پسپۆڕێکی لەشجوانی بەر لە دەستپێکردنی هەر جۆرە تەمرینێک بۆ مەبەستی گەورەکردنی ماسولکەکانی لەش.

هۆکاری لەبیرچونەوە مێشک نییە

لە نوێترین لێکۆڵینەوەی زانکۆیەکی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا دەرکەوتووە کە مێشک لە توانایدایە بە شێوەیەکی زۆر تەواو ئەو زانیاریانەی کە وەریگرتووە دوبارە بیگەیەنێتەوە و وەبیری کەسەکەی بخاتەوە، واتە لەبیرچونەوە هیچ پەیوەندییەکی بە مێشکەوە نییە.

پرۆفیسۆری سەرپەرشتیاری لێکۆڵینەوەکە (کارلۆس برۆدی) لە زانکۆی پرینستۆن-ی ئەمریکا رایگەیاند : لە دوای لێکۆڵینەوەیەکی زۆر ورد لە چۆنێتیی پرۆسەی وەرگرتن و گەڕاندنەوەی زانیاری لەلایەن خانەکانی مێشکەوە دەرکەوتووە کە سەنتەری زانیاریەکانی جەستە زۆر بەباشی توانای وەرگرتن و دوبارە وەبیرهێنانەوەی زانیاریەکانی هەیە، بەڵام هۆکاری سەرەکی بۆ لەبیرچونەوە ئەو دەنگە زیادانەن کە لەگەڵ زانیارییەکاندا دەگەنە مێشک.

هەرچەندە پرۆسەی وەرگرتن و دانەوەی زانیاری پرۆسەیەکی ئاڵۆزە بەڵام لێکۆڵەرانی ئەمریکا ئەوەیان سەلماند، کە یەکێک لە سەرەکیترین هۆکارەکان بۆ لەدەستچوون و بیرچونەوەی زانیاری دەگەڕێتەوە بۆ گەیشتنی ئەو زانیاریانە لەگەڵ چەند دەنگ و ژاوەژاوێک کە هیچ پەیوەندییەکیان بە زانیارییەکانەوە نییە و دەبنە هۆی دروستکردنی کەلێن لەناویاندا.

دەنگی بەرز، بیستن بۆ ماوەیەک رادەگرێت

بەپێی نوێترین لێکۆڵینەوەی زانستی تایبەت بە هەستەکانی مرۆڤ لە یەکێک لە زانکۆکانی ئوسترالیا دەرکەوتووە کە ئەو کەسانەی بۆماوەیەکی کاتی دەچنە شوێنێک کە دەنگی بەرز و زیاد لە ئاستی ئاسایی تێدابێت، دواتر بۆ چەند کاتژمێر یاخود رۆژێک روبەروی لاوازی لە بیستندا دەبنەوە.

لێکۆڵەرانی زانکۆی باشوری شاری (وەیلس)ی ئوسترالیا بەسەرپەرشتیی پرۆفیسۆر (گاری هاوسلەی) هەستان بەلێکۆڵینەوە لەسەر ئەو دیاردەیەی کە لەم چەند ساڵەی رابردودا لەناو چینی گەنجاندا سەری هەڵداوە بەناوی (کەڕبوونی کاتی). لەکۆتای دا دەرکەوتووە کە ئەو کەسانەی بەشداری لە بۆنە، کۆنسێرت و ئاهەنگە شەوانەکاندا دەکەن و بەتایبەتیش ئەوانەی کە دەنگی زۆر بەرزیان تێدا بەکاردێت، دەبنە هۆی دەرکەوتنی ئەم حاڵەتە لە توانای بیستنی ئامادەبواندا.

پرۆفیسۆر هاوسلەی رایگەیاند : هۆکاری ئەم حاڵەتە بۆ خۆگونجاندنی گوێچکە دەگەڕێتەوە و دوای بیستنی دەنگی زۆر بەرز هەردوو گوێچکە هەڵدەستن بە رژاندنی هۆرمۆنێک کە دەبێتە هۆی دروستکردنی ماددەیەکی پارێزەر بۆ پەردەی گوێ و بەو هۆیەشەوە توانای بیستن لەو ماوەیەدا کەم دەبێتەوە.

بەڵام ئەم چالاکییە توانای خۆگونجاندنی تەواوی نییە بۆ ئەو کەسانەی کە گوێ لە دەنگێکی زۆر زیاد لە ئاسایی دەگرن بە بەکارهێنانی هێدفۆن و ئامێری تایبەت بۆ ماوەیەکی زۆر.

ئەوەی کحول تێکیدەدات وەرزش بنیاتی دەنێتەوە

دوبارە دروستکردنەوە و چالاککردنەوەی خانە لەناوچووەکانی مێشک بەهۆی خواردنەوە کحولیەکانەوە، ناونیشانی یەکێک لە نوێترین لیکۆلینەوە زانستیەکانی ئەمریکایە.

لێکۆلینەوەکە لە زانکۆی کولۆرادۆی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و بە سەرپەرشتیی پروفیسۆر (هولیس کارۆلی) ئەنجامدراوە، کە تیایدا جەخت لەسەر زیندووکردنەوە و دوبارە بەرهەمهێنانەوەی ئەو خانە مردوانەی مێشک کرایەوە کە بەهۆی خواردنەوەی زۆری خواردنەوە کحولیەکانەوە لەناوچوون و ناچالاک بوون.

کارولی ئاشکرایکرد : وەرزشکردن، رۆڵێکی کاریگەری لە پرۆسەی فێرکردن و وەرگرتنی زانیاریدا هەیە، یادگە بەهێزدەکات، هەروەها کەسی وەرزشکار توانای کۆنترۆڵکردنی هەستەکانی زۆر زیاتر دەبێت لە کەسانی ئاسایی، ئەمانەش بەهۆی بەرهەمهێنانی بەردەوامی ئەو خانانەی مێشکەوەیە.

ئەو کەسانەی خواردنەوە کحولیەکان زۆر دەخۆنەوە و لەهەمان کاتدا راهێنانی وەرزشی ئەنجام نادەن، بەشێوەیەکی بەرچاو رێژەیەکی زۆر لە خانەکانی مێشکیان بەوهۆیەوە لەناو دەچێت و دەبێتە هۆی دروستکردنی کێشە لە یادگە و فەرمانەکانی مێشکی ئەو کەسانەدا بۆ لاشە.
بەلام بە وەرزشکردن زۆرینەی ئەو خانانە دروست و چالاک دەبنەوە، ئەم گۆرانکاریەش هەموو تەمەنەکان دەگرێتەوە تەنانەت ئەو کەسانەشی کە لە تەمەنێکی زۆردان.
راهێنانی وەرزشی قەرەبووی هەموو ئەو زیانە لەدەستچووانەی مێشک دەکاتەوە و لێکۆلەران بە (بەرهەمهێنەرەوەی ماددە سپییەکان) ی مێشک ناوی دەبەن.

چۆنێتی خۆپاراستن لە حەساسیەتی وەرزی بەهار

سەرەرای ئەو سروشتە سەرنجراکێشەی وەرزی بەهار لە درەوشانەوەی خۆر و پاکی هەوا و رازاوەیی گوڵ و دەنگی باڵندەکان، شتێک هەیە کە هیچ کاممان پێی دڵخۆش نین دەربارەی ئەم وەرزە، ئەویش حەساسیەتە.
هەموو بەهارێک کاتێک درەختەخان بەر دەگرن و هەورێک لە تۆو بەهەوادا بلاو دەکەنەوە، حەساسیەت و پژمینیش دەست پێدەکات.
بەدڵنیاییەوە ئەوانەمان کە حەساسیەتیان هەیە دەتوانن لەماڵ بمێننەوە و دەرگا و پەنجەرە لەسەر خۆیان دابخەن و نەیەنە دەرەوە، بەلام کێ دەیەوێت لەو هەوا پاکەدا و لە دۆخێکدا کە هەموو شتێک لە ژیاندایە، لە چوارچێوەی ژورێکدا بمێنێتەوە؟
کۆمەلێک فێلی سادە و وەرزشی زیرەکانە هەیە کە دەتوانێ لەم بێزارییە رزگارمان بکات وەیان هیچ نەبێ نیشانەکانی حەساسیەت لەسەرمان کەمبکاتەوە، بۆنمونە ئایا دەزانیت ئەو بەرهەمانی بۆ قژت بەکاری دەهێنیت، حەساسیەت زیاتر دەکات، وە ئایا هەستت بەوە کردەوە کە چای نەعنا لەو حەساسیەتە رزگارت دەکات؟
ئەمانەی خوارەوە چەند رێگایەکن کە رەنگە هەندێکیان بتوانن سودیان بۆت هەبێت ولەو دۆخە رزگارت ببێت:
١.دورکەوتنەو لە بەرهەمەکانی قژ: تۆوی درەختەکان بە ئاسانی بە تاڵەکانی قژ و جلەوە دەنووسێن، بەلام گەر جێل یان بەرهەمەکانی دیکەی قژ بەکاربهێنیت، ئەوە بە سادەیی دەبێتە موگناتیزێک بۆ تۆوی درەختەکان.
نەک هەر ئەوەندە، تۆوەکان لە قژەوە دەگوازرێنەوە بۆ سەرین و جێگای نوستنەکەت و بە حەساسیەت و پژمین بێزارت دەکەن، بۆیە لەو بەرهەمانە دوور بکەوەرەوە و پاش بەسەربردنی رۆژێکی درێژ لە دەرەوە، قژت بشۆ.
٢.هەڵمی گەرم: قاپێک لە ناوی کوڵاو یان دوشێکی گەرم باشترین رێگایە بۆ هەڵکێشانی هەناسەیەک لە هەڵمی گەرم تا نیشانەکانی هەوکردنی لوتت نەمێنێت و هەلامەتەکەت کۆتایی بێت و بەدووربیت لە هەوکردن بەهۆی بەکتریا کە رەنگە لەو رێیەوە توشت ببێت.
٣. خواردنەوەی چای نەعنا: زیاد لە سوککردنی هەلامەت و نەهێشتنی نیشانەکانی حەساسیەت، ئەو رۆنەی لە نەعنادا هەیە یاریدەی کەمکردنەوەی هەڵئاوسان بەهۆی حەساسیەتەوە دەدات و چەند دژە بەکتریایەکیشی تێدایە کە دژی هەوکردنە.
٤.گرنگی بە چاوەکانت بدە: خوران، ئاو لێهاتن یان ئاوسانی چاو بەئاشکرا پێمان دەڵێت کە توشی حەساسیەت هاتووین، بۆ چارەسەری خێرا، پەستێنەری سارد (کیسی سەهۆڵ کە دەخرێتە سەر شوێنی ئاوساوی) یان ئەو کرێمانەی تایبەت بە چاون و ماددەی کافاینیان تێدایە، هەرکام لەمانە یارمەتی کەمبوونەوەی ئاوساوی دەدەن و هەستێکی تەندروستت پێدەبەخشن.
٥.لە دووکەڵ دوربکەوەرەوە: وەرزی گۆشت برژاندن هاتوتەوە، بەلام پێویست دەکات کەمێک ئاگاداری وەربگرین بەرلەوەی ئاگر لە خەڵوزەکە بەربدەین.
بەرکەوتنی دوکەڵ، دەبێتەهۆی دروستکردی گۆران لە خانەکانی بەرگری لەش و وات لێدەکات زیاتر هەستیاربیت بۆ

حەساسیەت، لەبەرئەوە بەهەموو شێوەیەک دووربکەوەرەوە لەهەر جۆرە دوکەڵێک و گەر توانیشت لە جگەرە کێشان دووربکەوەرەوە.

٦.جەنگین لەگەڵ هەڵئاوسان لەرێی خۆراکەوە: توێژەرەوان رایدەگەیێنن، ئەو خۆراکانەی پرۆتینی ئۆمیگا سێیان تێدایە وەک ماسی و تۆوی کەتان و پاقلەی تەڕ و گوێز، یارمەتی کەمکردنەوەی هەڵئاوسان دەدەن کە بەهۆی حەساسیەتەوە تووشمان دەبێت.

٧.خۆراکی توون بخۆ: گەر حەساسیەت بەتەواوی بێزاری کردیت، هەوڵبدە خواردنی توونی وەک بیبەر بخۆیت، بەهۆی بوونی پێکهاتەیەکی کیمیاوی تێیدا (کاپسایسین) دەبێتەهۆی چالاککردنی پەردەی لوت بۆ دەردانی رێژەیەکی زۆر لە لینجی (چڵم) و دەبێتەهۆی خاوێنکردنەوەی لوت بەشێوەیەکی سروشتی.

چارەسەری ئازاری پشت دۆزرایەوە

بە پێی سەرچاوەی هەواڵێکی رۆژنامەی (دەیلی میل)ی بەریتانی ,لە ئەمریکا زانایانی بواری تەندروستی توانیان چارەسەری یەکجاری ئازارەکانی پشت بە دەرزی لێدانی دڕکە پەتک بدۆزنەوە.

ئەم دەرمانە دوای لێکۆڵینەوەیەک بوو لەسەر ئەو نەخۆشانەی ئازاری پشتیان هەیە و لە دوای بەکار هێنانی دەرمانەکە نەخۆشەکان ئازاری پشتیان نەماوە و تەندروستیان باش بووە.

زۆرێک لە پزیشکان بە مەبەستی کەم کردنەوەی ئازارەکانی پشت دەرمانی هێور کەرەوە و سڕکەر بە نەخۆشەکان دەدەن بەڵام ئێستا پزیشکەکان هیوایەکی زۆریان بەم چارەسەرە نوێیە هەیە.

شێوازی بەکار هێنانی ئەم دەرمانە تەنها پزیشکی شارەزاو پسپۆڕ بە نەشتەرگەری ئەنجامی دەدات و لە دوای لێدانی دەرزیەکە بۆ ناو دڕکە پەتکی مرۆڤ ئەو خانە مردوو و نەخۆشانەی ناو ئێسک چارە سەر دەکات و دەبێتە هۆی نەهێشتنی ئازار لە پشتدا و دواتر ئەم دەرمانە لە هەموو ئێسکەکانی تری لەشدا کار دەکات.

گریان سییەکانی منداڵ فراوان دەکات

توێژینەوەیەک لە ئوسترالیا ئەنجامدراوە کە ئاماژە بەوە دەکات، گریان بۆ تەندروستی منداڵ پێویستە ودەبێتە هۆی فراوان بوونی سییەکانی بەتایبەت بۆمنداڵی تازە لەدایک بوو.

لێکۆڵینەوەکە ئەوەشی ئاشکرا کردووە پێش کاتی خەوتن کاتێک منداڵ بۆماوەی پێنج تا١٥

خولەک هاواردەکات ودەگری، پێویستە دایکان وباوکان لێی دوور بکەونەوە تاوەکو خۆی هێمن دەبێتەوە.

توێژینەوەکە لەسەر ٣٢٦منداڵ ئەنجامدراوە کە هەموویان کێشەی کەم خەوییان هەبووە،بەتایبەتی کەتەمەنیان لە نێوان حەوت مانگ بۆشەش ساڵی بوون.

ئەودایکانەی کە منداڵەکانیان گریاون ولێیان دورکەوتوونەتەوە تاخۆیان خەویان لێکەوتووە بەشێوەیەکی ئارامترو هێمن ترخەوتوون لەو منداڵانەی کە لەکاتی گریاندا دایکە کانیان هێوریان کردوونەتەوە.

رووتانەوەی قژ و نەخۆشی دڵ

بەپێی هەواڵێکی تەندروستی وڵاتی بەریتانیا، گروپێک توێژەری ئەو وڵاتە رایانگەیاند کە پەیوەندییەکی راستەوخۆ لە نێوان رووتانەوەی قژ و تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ لە پیاواندا هەیە.

توێژەران بە مەبەستی رووماڵکردنی ئەم راستییە، پشتیان بە داتای ٦ توێژینەوەی چەند زانکۆیەکی ئەو وڵاتە بەست، کە بە کۆی گشتی چاودێری تەندروستی ٣٧ هەزار پیاوی خۆبەخشیان لەخۆگرتبوو.

بەپێی هەواڵەکە، کە لە جۆرناڵی BMJدا بڵاوکرایەوە، سەرهەڵدانی نیشانەکانی رووتانەوەی قژ و کەچەڵیی لە

پیاواندا، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە جۆراوجۆرەکانی دڵ بە ڕێژەی ٣٠٪ بۆ ٤٠٪ زیاد دەکات، بە بەراورد لەگەڵ ئەو پیاوانەی قژیان بە شێوەیەکی ئاسایی گەشە دەکات.
هەروەها توێژەران راشیانگەیاند کە هێشتا هۆکارو شێوازی پەیوەندی نێوان نەخۆشی دڵ و رووتانەوەی قژ روون نییە، بەڵام دڵنیان لە هەبوونی پەیوەندییەک.

توورە بوون کاریگەری لەسەر دڵ هەیە

چەند پسپۆرێکی ئەمەریکی پێیانوایە توورە بوون هۆکارێکی سەرەکیە بۆ توشبونی مرۆڤ بە نەخۆشیەکانی دڵ و تەنگەنەفەسی .
دەروناسانیش پێیان وایە ، ترس و دڵەڕاوکێ و توورەبوون ، کاریگەری لەسەر سیستمی بەرگری لەشی مرۆڤ هەیە.
بەگوێرەی لێکۆڵینەوەی پزیشکان و زانانیان ، دەرکەوتووە تورەبوون کاریگەری لەسەر هەناسەدانی مرۆڤ هەیە، بەتایبەت زیاتر کەساتی بەساڵاچوودا.
لەبارەی لێکۆڵینەوەکەش (د.نۆرمان نۆڵمان) ئەندامی ئەنجومەنی تایبەت بە نەخۆشییەکانی (سی و جگەر) لەئەمەریکا ڕاگەیاند: پێویستە بەساڵاچووان کەمتر تورە ببن، چونکە تورەبوون کاریگەری لەسەر هەناسەدانیان دروست دەکات تووشی تەنگەنەفەسیان دەکات.

لە بەهاردا سود لە تیشکی خۆر وەربگرە

لە توێژینەوەیەکی نوێدا کە پزیشکی ئەڵمانی (توماس ئەسمان) ئەنجامی داوە، رونیکردۆتەوە، کە سودوەرگرتن لە تیشکی خۆر لە وەرزی بەهاردا دەبێتە هۆی باشبوون و خۆشبوونی حەز و ئارەزوەکانی مرۆڤ، هەروەها باشبوونی باری تەندروستی.
تیشکی خۆر لە وەرزی بە هاردا یارمەتی جەستەی مرۆڤ دەدات بۆ دەرکردنی هۆرمۆنی خۆشی (سیرو تونین). توماس ئەسمان دەڵێت: وەرگرتنی خۆشیی بەهۆی تیشکی خۆرەوە هەروەک وەک وەرگرتنی ئەو خۆشیەیە، کە بە هۆی خواردنی شوکولاتەوە مرۆڤ هەستی پێدەکات، چونکە لە کاتی خواردنی شوکولاتە جەستەی مرۆڤ هۆرمۆنی سیروتونین دەردەکات، بەڵام پزیشکە ئەڵمانییەکە ئاماژە بەوە دەکات، کە باشترە سود لە تیشکی خۆر وەربگیرێت, چونکە شوکولاتە لەوانەیە ببێتە هۆی تێکچونی ڕێکی و جوانی جەستە .
توماس لە توێژینەوەکەیدا ئەوەش دەخاتەڕوو، کە بە هۆی ئەوەی کاتی ڕۆژهەڵاتن و ڕۆژئاوابوون بە شێوەیەکی گشتی لە وەرزی بەهاردا لەگەڵ کاتی لە خەوهەستان و خەوتنی مرۆڤدا دەگونجێت، هەر بۆیە لە وەرزی بەهاردا زیاتر هەست بە دڵخۆشی دەکرێت، بەراورد بە وەرزی زستان بە پێچەوانەوەیە بە هۆی ئەو کەشوهەوایەی کە لە زستاندا هەیە مرۆڤ توشی دڵتەنگی دەکات، چونکە کاتەکانی لە خەوهەستان و خەوتن هەر هێشتا دنیا تاریکە، ئەمەش وا لە مرۆڤ دەکات کە هەست بە چالاکیی جەستەی نەکات بە باشی.

وەرگرتنی ڤیتامین D سودی بۆ کۆرپەلە نییە

هەرچەندە ئافرەتانی دووگیان بەردەوام ئامۆژگاری کراون بۆ خواردنی ڤیتامین D بەوپێیەی کە یارمەتیدەرە بۆ کۆرپەلەکانیان، بەڵام توێژینەوەیەکی نوێ دەریدەخات، ڕێژەی ڤیتامین D لە ئافرەتانی دووگیاندا هیچ کاریگەرییەک دروست ناکات لەسەر تەندروستی ئێسکی کۆرپەلە.
بەڕێوەبەری توێژینەوەکە پرۆفیسۆر دێبی لاولۆر ڕایگەیاند: «هیچ پەیوەندییەکی بەهێز بوونی نییە کە پاڵ بە دایکی دووگیانەوە بنێت بۆ وەرگرتنی ئەو خۆراکانی کە ڤیتامین Dیان تێدایە».
بەڵام چەند زانایەکی دیکە ڕایانگەیاند، هەندێک لە ئافرەتان بەتایبەت ئەوانەی کەم دەچنە بەر ڕوناکی تیشکی خۆر و

ئەوانەش کە کێشێکی زۆریان هەیە، زیاتر لەژێر مەترسی کەمی ڕێژەی ڤیتامین Dدان و پێویستە ئەو ڤیتامینە وەربگرن.
توێژینەوەکە لە سەر سێ هەزار و ٩٦٠ ئافرەتی دووگیان ئەنجام درا و، دەرکەوت کاریگەرییەکی دیار نییە لەنێوان ڕێژەی ڤیتامین Dی دایک و تەندروستی ئێسکی منداڵدا.
هاوکات سەرۆکی کۆلێژی ڕۆیاڵ لە بەریتانیا تایبەت بە منداڵبوون و نەخۆشی ئافرەتان دکتۆر تۆنی فالکۆنەر ڕایگەیاند: «چەند گروپێکی ئافرەتان مەترسیان لەسەرە بۆ کەمی ڕێژی ڤیتامین D و دەبێت بڕی پێوست لەو ڤیتامینە وەر بگرین، وەک ئەوە ئافرەتانەی بەرەچەڵەک لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا دەژین و ڕەشپێستە ئەفریقییەکان و ئەوانەی لە باکوری ئاسیادا دەژین، هەروەها ئەو ئافرەتانەی ڕێژەی پێویستی تیشکی خۆریان بەرناکەوێت، هاوکات ئافرەتانی قەڵەو و ئەو ئافرەتانەش کە خۆراکی ڕۆژانەیان ڕێژەیەکی کەم ڤیتامین Dی تێدایە».
توێژینەوە نوێیەکە پێچەوانەی ئەو ڕێنمەرییە کە لەلایەن ڕێکخراوی تەندروستی نێودەوڵەتییەو بڵاو بۆیەوە و تێیدا هاتووە: «سەرجەم ئافرەتانی دووگیان و ئافرەتانی شیردەر پێویستە ڕۆژانە ڕێژەی یەک مایکرۆگرام -یەک لە هەزاری گرامێک- لە ڤیتامین D وەربگرن، بەوپێیەی یارمەتی پتەوکردنی ئێسکی کۆرپەلە دەدات و هەروەها بۆ گەشەی ددانیش پێویستە».

ئۆمێگا ٣ سوودی بۆ ئافرەتی دووگیان هەیە

لێکۆڵینەوەیەک، کە لە ویلایەتە یەکگرتوکان ئەنجامدرا، دەریخست کە ترشەچەوری (ئۆمێگا ٣) سوودی جۆراوجۆری بۆ تەندروستی کۆرپەی ئافرەتی دووگیان هەیە.
بەپێی لێکۆڵینەوەکە، کە ئەنجامەکانی لە جۆرناڵی (Clinical Nutrition)ی ئەمریکیدا بڵاوکرنەوە، ترشەچەوری ئۆمێگا ٣ ئەگەر ئافرەتی دووگیان بە شێوەیەکی پلانبۆداڕێژراو بیخوات، سوودی بەرچاوەی بۆ تەندروستی کۆرپەی تازەلەدایکبوو هەیە.
لە میانەی لێکۆڵینەوەکەدا توێژەران چاودێری ١٥٤ ئافرەتی دووگیانی خۆبەخشیانکرد کە نیوەیەان بۆ چوار مانگی کۆتایی دووگیانی ڕۆژانە بڕی ٦٠٠ میلیگرام ئومێگا ٣یان پێدەدرا، نیوەکەی دیکەش بە پێچەوانەوە، خۆیان لەم ماددەیە بەدوور دەگرت.
توێژەران گەیشتن بەو ئەنجامەی کە ئەو خانمانەی جەستەیان لەکاتی دووگیانیدا ئومێگا ٣ بەشێوەیەکی پێچوپست وەردەگرێت، منداڵەکانیان لە کاتی لەدایکبووندا بە تێکڕا ٢٥٠ گرام لە منداڵانی دیکە کێشیان زیترە و چەند سانتیمەترێکیش باڵایان بەرزترە.

لە وەرزی سەیراندا ئاگاداری شێرپەنجەی مەمک بن

لە نوێترین لێکۆڵینەوەی سەنتەرێکی تایبەتی شێرپەنجەدا کە لە ویلایەتی کالیفۆرنیای ئەمریکادا بەڕێوەچوو، دەرکەوتووە: ئەو کەسانەی ڕۆژانـە ژەمێک لە شیر و بەرهەمەکانی دەخۆن وەک (ماست، دۆ، پەنیر ...) ڕێژەی گیانلەدەستدانیان بەهۆی ئەو شێرپەنجەیەوە بۆ ٥٠٪ بەرزدەبێتەوە.
هۆرمۆنی ئۆیستڕۆجین کە لە شیر و بەرهەمەکانیدا بەرچاودەکەوێت یارمەتیی گەشەکردنی ئەو وەرمە دەدات کە شێرپەنجەی مەمک دروست دەکات و ژینگەیەکی لەباری بۆ بەرهەمدەهێنێت، ئەمەش یەکەم لێکۆڵینەوەیە کە بەشێوەیەکی زۆر ڕوون پەیوەندیی نێوان شیرەمەنیەکان و شێرپەنجەی مەمک دەربخات.
د. بێت کان کە سەرپەرشتیاری لێکۆڵینەوەکەیە ڕایگەیاند : خواردن و خواردنەوەی شیرەمەنیەکان بەتایبەت لە وەرزە گەرمەکان و بەهاردا بە ڕێژەیەکی زۆر لەلایەن هاوڵاتیانەوە تەرکیزیان دەکرێتە سەر، هەربۆیە ساڵانە چەندین هاوڵاتی بەهۆی زۆر خواردنی شیرەمەنیەکانەوە ڕێژەی شێرپەنجەکەیان لەم وەرزەدا زیاد دەکات، هەروەها ڕێژەی ژیان و مردنیشان دەگاتە هەمان ئاست.

د. کان ئاشکرایکرد : ئەو کەسانەی توشی شێرپەنجەی مەمک بوون و رۆژانە ژمێک لە شیرمەنیەکان دەخۆن رێژەی گیانلەدەستدانیان لە ماوەی ١٢ ساڵدا دەبێتە نەگەرێکی نەگۆر.
بەرهەمە شیرمەنیەکان ئەو ساردەمەنیانەش دەگرێتەوە کە لە وەرزە گەرمەکاندا بۆ فێنککردنەوە و دابەزاندنی پلەی گەرمی جەستە دەخورێن و دەخورێنەوە.

پاککردنەوەی قورگ زیانی زۆری هەیە

ئەو کەسانەی وەک خویەک قورگیان پاک دەکەنەوە، بەردەوام بوونەتە هۆی بێزارکردنی ژیانی هاوکارەکانیان لە شوێنی کارکردن، بەڵام هۆکارێک هەیە تا پاڵیان پێوەبنێت واز لەو خووە بهێنن، ئەویش ئەوەیە کە زانایان بۆیان دەرکەوت پرۆسەکە زیانی زۆرترە وەک لە سودەکەی.
نزیکەی نیوەی دانیشتوان هەست بە بوونی بەڵغەم و توندبوونی قورگ دەکەن، توشبوانیش هەست بە پێویستی بەردەوامی پاککردنەوەی قورگ لە بەڵغەم دەکەن، بەڵام بە پێی توێژینەوەیەکی نوێ لەرێی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەوە دەردەکەوێت کە هیچ نارێکییەک لە قورگدا بوونی نییە.
دکتۆر بریان رۆتسکۆف لە سەنتەری هەستیاری شیکاگۆ دەڵێت «خوگرتن بە خاوێنکردنەوەی قورگەوە بەرادەیەکی زۆر زیان بە قورگ و دەنگە ژێیەکان دەگەیێنێت» هەروەها بڕوای وایە گەر کەسێک بە رادەیەکی زۆر و بۆماوەی سێ مانگ قورگی پاک بکاتەوە، ئەوا دۆخەکە دەگۆرێت بۆ دۆخێکی درێژخایەن و پاشان دەبێتەهۆی گۆرانی دەنگی ئەو کەسە. بەڵام کاتێک کەسێک رادێت لەسەرپاکردنەوەی قورگی، پرۆسەکە وەک خویەکی لێدێت و چەند زیاتر قورگی پاکبکاتەوە ئەوەندە زیاتر هەست بە پێوسیتی پاککردنەوەی دەکات».
دکتۆر رۆتسکۆف کە پسپۆری بواری چەندین نەخۆشی جیاوازی قورگە وەک تەنگەنەفەسی «رەبۆ» و هەستیاری لوت و هەناسە توندی لەکاتی خەودا، دەڵێت «زۆربەی کات پاکردنەوەی قورگە کەوا لە نەخۆشەکانم دەکات و پاڵیان پێوەدەنێت تا بێنە بەر قاپی کلینیکەکەم، زۆرکاتیش کاریگەرییەکەی لە گۆرانی دەنگیاندا دەردەکەوێت».
هەروەها رۆتسکۆف دەڵێت «هاوشێوەی کۆکەی درێژخایەن و هەندێکجاریش نەخۆشی هەلامەت، پاکردنەوەی قورگ لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کە شتێک کار لە قورگ یان رێرەوی هەناسە بکات».
قورگ و دەنگە ژێیەکان روبەروی بێزاری دوبارەبوونەوە دەبن لەکاتی پاکردنەوەیدا، هەروەها رۆتسکۆف دەڵێت «ئەو هەڵئاوسانەی رودەدات تەنها پاڵنەرێکە بۆ دووبارە پاککردنەوەی قورگ و بەمەش وەک سورێکی لێدێت کە بەردەوام دووبارە دەبێتەوە و، تەنانەت گەر هەست بەئازاریش نەکەیت رەنگە ببێتەهۆی بریندارکردنی قورگ و دەنگە ژێیەکان»
هۆکارەکانی خۆگرتن بە پاککردنەوەی قورگ پێدەچێت بەهۆی پەستانی دەرونییەوە بێت، وەیان پێدەچێت پەیوەندی بە هەستیارییەوە هەبێت، چارەسەرەکەشی پەیوەستە بە هۆکاری سەرەکی سەرهەڵدانیەوە، چارەسەریش بەو دەرمانانە دەبێت کە بۆ دڵ تێکەڵهاتن «هێڵنج» و هەستیاری و هەروەها نەخۆشی تەنگەنەفەسی «رەبۆ» بەکاردێن وە چارەسەری دەنگیش دەبێتەهۆی رێگری لە بەردەوامی سورەکە- سوری زیانگەیاندن بە قورگ.
هۆکارەکانی خوگرتن بە پاککردنەوەی قورگەوە:
تەنگەنەفەسی «رەبۆ»
گرانەتا
گەرانەوەی ترشەلۆکی گەدە
کاریگەرییە لاوەکیەکانی دەرمانی پەستانی خوێن
راهاتن
کۆکەی درێژخایەن

ژەهرەکانی دووکەڵی جگەرە

ئەو ماددە کیمیاییانەی لە جگەرە و دوکەڵی تووتندا هەن وا دەکەن جگەرە کوشندە بێت. دووکەڵی جگەرە نزیکەی چوار هەزار پێکهاتەی کیمیایی لەخۆ دەگرێت کە پەنجا دانەیان ناسراون بەوەی توانای دروستکردنی خانە شێرپەنجەییەکانیان هەیە لە مرۆڤدا.

لێرەدا نموونەی هەندێ لەو ماددە کیمیایی و ژەهرانە دەنووسین کە لە کاتی سووتاندن و کێشانی جگەرەدا دروست دەبن و زیانی راستەوخۆ بە تەندروستی دەگەیەنن:

١_بەنزین (Benzene): کە یەکێکە لە پێکهاتەکانی نەوتی خاو، وە یەکێکە لە پێکهاتەی زۆربەی سووتەمەنیەکان، توانای دروستکردنی شێرپەنجەی خوێنی هەیە.

٢_فۆرمالدیهاید (Formaldehyde): شلەیەکی بێ رەنگە و زۆر ژەهراویە، بەکاردێت بۆ هەڵگرتنی جەستە مردووەکان تا بۆگەن نەکەن، توانای دروستکردنی شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە و هەرس وپێستی هەیە.

٣_ئەمۆنیا (Ammonia): کە یەکێکە لە پێکهاتەکانی ئەو پاکژکەرەوانەی بۆ خاوێنکردنەوەی گەرماوەکان و (WC) بەکاردێت، لە کاتی سووتانی جگەرەدا دروستدەبێت و دەبێتەهۆی گۆرینی ماددەی نیکۆتین بۆ شێوەی گاز.

٤_ئەسیتۆن(Acetone): مادەیەکی کیتۆنیی تونئەرە توانای هەڵچوونی هەیە، بەکاردێت بۆ لابردنی بۆیەی نینۆک.

٥_قەتران (Tar):بە شێوەی دەنکۆڵە لەگەڵ هەڵمژینی دووکەڵی جگەرەدا لە سیەکاندا کۆدەبێتەوە پاش چڕبوونەوەی دووکەڵ لە سیەکاندا لە سەدا حەفتای دەنکۆڵەکان لە سیەکاندا دەنیشن و دەمێننەوە.

٦_نیکۆتین (Nicotine): کە بە ژەهر هەژمار دەکرێت، دەبێتە هۆی ئالوودەبوون، لە دەرمانە ئالوودەکەرەکان و دەرمانە مێرووکوژەکاندا بەکار دێت.

٧_گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن (Carbon Monoxide): گازێکی ژەهراوی بێ بۆنی بێ تامە، بە بڕی زۆر دەبێتە گازێکی کوشندەی زۆر خێرا، لە سەرەتای داگیرسانی جگەرەدا دروستدەبێت. هەمان ئەو گازەیە کە لە ئەگزۆزی ئۆتۆمبیلەوە دەردەچێت.

٨_ماددەی ئارسینیک (Arsenic): بۆ لەناوبردنی جرج و مشک بەکار دێت.

٩_سیانید (Cyanide): گازێکی زۆر کووشندەیە.

لە پەنجا ساڵیشدا ئەنجامی دەبێت

بەپێی نوێترین لێکۆڵینەوەی زانستی سەبارەت بە وازهێنان لە کێشانی جگەرە، دەرکەوتووە کە ئەو کەسانەشی کە لە تەمەنێکی زۆردا بڕیاری وازهێنان دەهێنن بەرێژەیەکی زۆر سودمەند دەبن.

پرۆفیسۆر هێرمان بریمەر لە سەنتەری لێکۆڵینەوەی شێرپەنجەی وڵاتی ئەڵمانیادا، دوای دە ساڵ لە لێکۆڵینەوە سەبارەت بە سودەکانی وازهێنان لە کێشانی جگەرە لە تەمەنە جیاوازەکاندا رایگەیاند، کە وازهێنان لە جگەرە تەنانەت لە سەروو ٥٠ ساڵیشەوە هەر ئەنجامی دەبێت و ئەگەری توشبوون بە جەڵتەی دڵ و مێشک بەرێژەی ٪٤٠ کەمدەکاتەوە.

لێکۆڵینەوە کە بۆ ماوەی دە ساڵ و لەنێوان ٩ هەزار کەسدا ئەنجامدراوە کە تەمەنیان لە نێوان ٥٠-٧٤ ساڵیدا بووە.

پرۆفیسۆر بریمەر رایگەیاند، کە تەنها لە ماوەی پێنج ساڵدا ئەگەری توشبوون بە جەڵتەی دڵ و مێشک لەو کەسانەی کە تەمەنیان زۆرە و لە سەروو پەنجا ساڵیدایە کەم دەکاتەوە، بەشێوەیەک کە هەمان ئەگەری توشبوونیان لە گەڵ ئەو کەسانەدا دەبێت کە هەرگیز جگەرەیان نەکێشاوە.

لە سەرەتای ئەمساڵیشدا لێکۆڵینەوەیەکی کەنەدی ئاشکرایکرد کە ئەو کەسانەی لە تەمەنی نێوان ٢٥-٤٤ ساڵیدا واز لە جگەرەکێشان دەهێنن، نزیکەی ٩ساڵی تەمەنیان بۆ دەگەرێتەوە، ئەوانەشی کە لەنێوان ٤٥-٦٤ ساڵیدا وازدەهێنن ٦ بۆ

چوار ساڵی تەمەنیان بە بەراورد بەو کەسانەی کە جگەرەیان نەکێشاوە بۆ دەگەڕێتەوە.

سوودەکانی هێشتەنەوەی ریش و سمێڵ

بەپێی لیکۆڵینەوەیەکی زانکۆی (کوینسلاندن)ی ئوستورالی، ریش و سمێڵ چەندین سوودی گرنگی هەیە بۆ تەدروستی پیاو، ئەم لیکۆلینەوەیە سوودی لە داتای چەندین لیکۆڵینەوەی پێشوو وەرگرتووە.

- شێرپەنجە: ریش و سمێڵ وەک بەرگرییەکی سروشتی دژی تیشکی یو ڤی (سەروو وەنەوشەیی) کاردەکات، کە یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکیان بۆ تووشبوون بە جۆرەکانی شێرپەنجە، بە زیادبوونی چڕی و درێژیی ریش و سمێڵ، پارێزگاری بۆ شێرپەنجەی مل و گوپەکان زیاد دەبێت.

- رەبۆ: ئەو پیاوانەی تووشبووی رەبۆن، دەتوانن لە رێی هێشتنەوەی سمێڵەوە کاریگەری ئەخۆشییەکەیان کەم بکەنەوە، سمێڵ ئەگەر قەبارەکەی بە پێی پێویست بێت، دەتوانێت لوت لە تەپوتۆز و هەڵاڵە بپارێزێت و ئەگەری تووشبوون بە نیشانەکانی رەبۆ کەم بکاتەوە.

- پیربوون: چرچبوون و وشکبوونی پێست دوو نیشانەی سەرەکی پیربوونن، بەهێشتنەوەی ریش و سمێڵ دەکرێت ئەم نیشانانە لە پێستی مل و گوپەکاندا کۆنتڕۆڵ بکرێت، تووکەکانی ریش و سمێڵ رێگری دەرچوونی شلەمەنی دەکەن لە پێست، بەم شێوازە پێستی ئەو ناوچانە بە نەرمی و رێک و پێکی دەمێنێتەوە.

- هەڵامەت و کۆکە: ریش ئەگەر ناوچەکانی قورگ و مل داپۆشێت یارمەتیدەرە بۆ سەقامگیر راگرتنی پلەی گەرمای ئەو ناوچانە، مل زۆر شوێنێکی هەستیارە بۆ گۆڕانکاریی لە پلەی گەرمادا، بە پاراستنی لە سەرما، مەترسی هەڵامەت و کۆکە کەم دەبنەوە.

خۆراک بۆ تەندروست راگرتنی چاوەکان

چاو یەکێکە لە ئەندامە هەرە هەستیارەکانی جەستەی مرۆڤ، بە لاوازبوونی و کەمبوونەوەی تواناکانی، تووشی چەندین کێشە و گرفت دەبین لە ئەنجامدانی کاروباری رۆژانەماندا.

پەیڕەو کردنی پلانێکی باشی خۆراکی بۆ تەندروست راگرتنی چاو، هۆکارێکی سەرەکییە بۆ بەهێزراگرتنی و خۆبەدوورگرتن لە چەندین کێشەی جۆراوجۆر، بۆ ئەم مەبەستە پسپۆڕان ئەم خۆراکانە پێشنیاز دەکەن:

- ترشەمەنی: لیمۆ و پرتەقاڵ بە تایبەتی، سەرچاوەی باشن بۆ ڤیتامین C، ئەم ڤیتامینە پێویستە بۆ تەندروست راگرتنی چاوەکان.

- ماسی: ترشە چەوری (ئۆمێگا ٣) کاریگەرە بۆ پاراستنی چاو لە لاوازبوون، ماسی سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ ئەم مادەیە، هەروەها کانزای (زینک)ی تێدایە کە ئەمیشیان چاو لە لاوازبوون دەپارێزێت.

- گوێز و چەرەس: گوێز و گوڵەبەڕۆژە و فستق و بادەم رێژەیەکی بەرزی ڤیتامین E لەخۆدەگرن، کە چەندین سوودیان هەیە بۆ تەندروستی چاو.

- سەوزە: سەوزەی وەک بیبەر و گێزەر و پەتاتە بڕێکی باش لە هەردوو ڤیتامین A و E یان تێدایە، کە بۆ بەهێز راگرتن و پاراستنی تواناکی چاو پێویستن.

بۆ بۆنی ناودەم ماست باشترە لە بنێشت

بەپێی نوێترین لیکۆڵینەوەی تەندروستی، کە لە زانکۆیەکی ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا ئەنجامدراوە دەرکەوتووە کە خواردنی ماست زۆر کاریگەرترە بۆ نەهێشتنی بۆنی ناو دەم وەک لە جوینی بنێشت.

پزیشکانی زانکۆی (ئۆهایۆ)ی ئەمریکی دوای چەندین گەڕان و لیکۆڵینەوە بۆیان دەرکەوتووە، کە خواردنی ماست لەگەڵ خواردندا بۆ نەهێشتنی بۆنی ناو دەم لە جوینی بنێشت لە دوای نانخواردن کاریگەرترە و سودی زیاتریشی هەیە.

لەلیکۆڵینەوەکەدا چەندین خواردن تاقیکراونەتەوە کە بەهۆی دروستکرنی بۆنی ناخۆشی ناو دەمەوە هاوڵاتیان خۆیان لە

خواردنیان دورخستۆتەوە، لەکاتێکدا کە سودی زۆریان بۆ جەستە هەیە و ماددەی سودبەخشیان زیاترە لە خۆراکەکانی دیکە.
یەکێک لەو خواردنانەش (سیر)ە، کە ڕێژەیەکی زۆری لە ڤیتامینەکانی (B٦، C)ی تێدایە و ماددەکانی دژە ئۆکسیدانت، سیلینیۆم و کبریت-ی بەڕێژەیەکی ئێجگار زۆر تێدایە، بەڵام لەبەر ئەوەی بۆنێکی ناخۆش لەناو دەمدا دروست دەکات هاوڵاتیان ئامادەنین سود لەو خۆراکە گرنگە وەربگرن.
لێکۆڵەران بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە ئامۆژگاری هاوڵاتیان دەکەن، کە لە کاتی خواردنی سیردا (ماست) بخۆن (نەک لە دوای خواردنی) چونکە لەو کاتەدا یارمەتییەکی زۆری خواردنەکە دەدات بۆ هەرسکردن و نەهێشتنی بۆنەکەشی، لەم ڕووە-وە ماست لە بنێشت باشترە و دەستبەجێ بۆنی ناودەم ناهێڵێت.

لەبیرچوونەوە دوادەخات

بە پێی لێکۆڵینەوەکی وڵاتی سەنگاپور، ئەو کەسانەی چا زۆر دەخۆنەوە بەهۆی پیربوونەوە درەنگتر تووشی لەبیرچوونەوە و کەمبوونەوەی چالاکی مێشک دەبن.
لێکۆڵینەوەکە دەریخستووە، کە ڕۆژانە خواردنەوەی سێ کوپ چا ئەگەری تووشبوون بە کەمبوونەوەی چالاکی و یادگەی مێشک بە ڕێژەی ٤٣٪ دادەبەزێنێت، هەروەها کاریگەرە لە پاراستنی مێشک لە نەخۆشی (ئەلزهایمەر).
لە میانەی لێکۆڵینەوەکەدا چاودێری ١٥٠٠ خۆبەخش کرا و لەبارەی ڕێژەی چا خواردنەوەیان پرسیاریان لێ کرا، جگە لەمەش لێکدانەوە و پێداچوونەوەی داتای شەش لێکۆڵینەوەی ڕابردوو کرا کە گشتیان لە هەمان وڵات بەڕێوەچوون.
بە پێی بۆچوونی توێژەران، کاریگەری چا لەم بوارەدا بە پلەی یەکەم دەگەڕێتەوە بۆ هەبوونی ترشی (سیامایێن) بە ڕێژەیەکی بەرز تیایدا.
د. جەسیکا سمیس، بەشدار لەم لێکۆڵینەوەیەدا، ڕایگەیاند: «چەندین لێکۆڵینەوە لەسەر ئاستی جیهان کاریگەری باشی چایان لەسەر مێشک پشتڕاست کردۆتەوە، بەڵام باشترین ڕێگە بۆ خۆپاراستن لە کەمبوونەوەی چالاکی مێشک و لاوازبوونی یادگە بریتییە لە ئەنجامدانی وەرزش بە شێوەی پێویست و دووركەوتنەوە لە خواردنی زیانبەخش و جگەرە».

ئەمانەش، دەبنەهۆی توشبوون بە «شەکرە»

لە مێژە دەرکەوتووە خواردنەوە شیرینەکان مەترسییەکی گەورەن بۆ توشبوون بە نەخۆشی شەکرە لە جۆری دووەم، بەڵام توێژینەوەیەکی نوێ لەوڵاتی فەڕەنسا پێشبینی ئەوە دەکات خواردنەوە بێشەکرەکانی وەک سۆدا، هەمان ڕۆڵیان هەبێت لە توشبوون بەم نەخۆشییە.
توێژینەوەکە لەسەر ٦٦ هەزار و ١١٨ ئافرەت ئەنجام درا و بۆماوەی ١٤ ساڵ خرانە ژێرچاودێرییەوە کە لەو ماوەیەدا بەشداربووان خواردنەوە جیاوازەکانی وەک شەربەتی میوەی سروشتی و خواردنە شیرینکراوەکان بە شەکر و خواردنەوە بێشەکرەکانیان بەشێوەی ڕاپۆرتێکی ئامادەکراوە پێشکەش کردبوو.
لەکۆتایی توێژینەوەکەدا دەرکەوت هەزار و ٣٦٩ بەشداربوو توشی نەخۆشی شەکرە لە جۆری دووەم بوون، توێژەرەوانیش جەختیان لەسەر ئەوە کردەوە توشبووەکان بەکارهێنەری خواردنەوە بێ شەکرەکان بوون –ئەو خواردنەوانەی کە بەشێوەیەکی دەستکرد شیرین دەکرێن وەک سۆدا- وەک لە خواردنە شیرینەکان.
هەروەها دەرکەوت ئەو ئافرەتانەی کە شەربەتی میوەی سروشتییان خواردبۆیەوە، هیچ مەترسییەکی توشبون بە نەخۆشییەکە لەسەریان دەرنەکەوتبوو.
لە کۆتاییدا توێژەرەوان ئەگەری ئەم کاریگەرییەی خواردنەوە بێشەکرەکانی وەک سۆدا دەگەڕێننەوە بۆ کاری ئەم خواردنەوانە لەسەر تەندروستی گشتی لەش، چەند توێژینەوەیەکیش لە ڕابردوودا کاریگەری ئەم خواردنەوانە دەبەستنەوە بە زیادبوونی کێشی لەش و بەرزبوونەوەی مەترسی جەڵدەی دڵ و دەماخ.

نینۆکی قاچ ئاگادارکەرەوەیە

بەپێی نوێترین لێکۆڵینەوەی زانکۆیەکی ویلایەتەیەکگرتووەکان دەرکەوتووە کە ئەو ماددە و ئاماژانەی لە نینۆکی قاچدا دەردەکەون بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر یارمەتی پزیشکەکان دەدات کە بگەنە دیاریکردنی نەخۆشیەکان و ئاستی مەترسی-یان دیاری بکەن.

گروپێکی پزیشکی لە زانکۆی کالیفۆرنیای ئەمریکا رایانگەیاند کە بەپێی پشت بەستن بەو نیشانە و ئامازانەی لە نینۆکی قاچ-دا دەردەکەون دەتوانرێت بە ئاسانی جۆر و مەترسیی نەخۆشیەکان دەستنیشان بکرێن، بەجۆرێک کە ئەو ئامازانە لە هیچ بەشێکی دیکەی جەستەدا دەرناکەون و بەو شێوەیە نین.

گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی نینۆکی قاچەوە لەلایەن پزیشکەوە هەستیان پێدەکرێت و نیشانەیان دەردەکەوێت بریتین لە نەخۆشیەکانی دڵ، جگەر، گورچیلە، مێشک و چەندین نەخۆشی دیکە.

هەروەها دەتوانرێت بەهۆیەوە رێژەی نیکۆتین لە ناو لەشدا بزانرێت و ئاستی مەترسیی توشبوونی خانمان بە جەڵتەی دڵ دیاری بکرێت.

جێڵ و زیانەکانی

بەکارهێنانی جێلی قژ بەتایبەتی لە چینی گەنجاندا دیاردەیەکی بڵاوە، بەڵام هەڵە بەکارهێنانی دەکرێت ببێتە هۆی هەڵوەرینی قژ و چەند نەخۆشییەکی پێستی سەر.

جێڵ گەر بە شێوەیەکی باش بەکاربێت و تەنها بڕی پێویستی بدرێت لە قژ زیانی نییە بەڵکو سوودی هەیە بە هۆی ئەوەی زۆرێک لە کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنانی جێلی قژ چەندین مەددەی بەسوود دەکەنە ناو پێکهاتەی بەرهەمەکانیانەوە کە یارمەتیدەرن بۆ تەندروست راگرتنی قژ و پێستی سەر.

بەسوودترین کات بۆ بەکارهێنانی جێڵ بەیانیانە پاش دوشێک، هەروەها باشە بڕێکی کەم بکرێتە ناو لەپی دەستەوە و بە شێوەیەکی یەکسان بەسەر قژدا دابەش بکرێت.

بۆ خۆپاراستن لە زیانەکانی جێڵ چەند رێنماییەکی سەرەکی هەیە، بەپێی بۆچوونی زۆرێک لە پسپۆرانی قژ، جێڵ دەبێت بە لایەنی زۆرەوە بۆ ماوەی رۆژێک بە قژەوە بمێنێت و شەوان پێش خەوتن لە رێی شۆردنی سەرەوە لێبکرێتەوە، بە پێچەوانەوە رێگری لە گەشەکردنی سروشتی قژ دەکات و کونیلەکانی پێستی سەر دەگرێت.

هەروەها خۆدوورگرتن لە بەرهەمی هەرزان و تەقلید رێنماییەکی تری پسپۆرانە ، ئەگەر جێڵ پێکهاتەکەی ماددەی خراپ و زیانبەخش لەخۆبگرێت ئەوا بێگومان کاریگەری خراپی لەسەر تەندروستی قژ و پێست دەبێت.

دەتەوێت توانای سێکست لاواز نەبێت؟

ئاشکرایە «دەم» سەرچاوەی سەرەکی زۆرێک لە نەخۆشییەکانی جەستەی مرۆڤە، لە نوێترین توێژینەوەشدا دەرکەوتووە ئەو پیاوانەی گرنگی بە شوشتنی دەم و ددانیان نادەن، ئەگەری زیاتریان هەیە بۆ توشبوون بە لاوازی توانای سێکسی.

لە توێژینەوەکەدا کە لەوڵاتی تورکیا ئەنجام دراوە، هۆکاری سەرەکی بۆنی ناخۆشی ناو دەم دەگەڕێنێتەوە بۆ نەشۆردنی ددانەکان و، دەریش کەوتووە ئەو پیاوانەی نەخۆشی هەوکردنی پووکیان هەیە، سێجار ئەگەری توشبونیان بە لاوازی توانای سێکسی زیاترە وەک لەو پیاوانەی کە خاوەنی پوکێکی تەندروستن.

ڕێکخراوی ددانی ئەمریکی، لە دواین توێژینەوەیاندا دەریان خستووە، تەنها لەسەدا ٦٦ ی پیاوان رۆژانە دوو تا سێجار ددانەکانیان دەشۆن، ئەمەش بە بەراورد لەگەڵ ئافرەتان کە رێژەکە دەگاتە ٨٦٪..

توێژینەوەکە ئەوەشی خستۆتە ڕوو، ئافرەتان دوو ئەوەندەی پیاوان زیاتر پشکنینی دەم و ددانیان بەشێوەیەکی رێک و پێک ئەنجام دەدەن.

لە کۆتاییدا توێژەرەوان ڕایدەگەیێنن، بۆ ڕێگرتنی توشبوون بە نەخۆشی هەوکردنی پووک پێویستە جەخت لەسەر پاک و خاوێن ڕاگرتنی ناودەم بکرێتەوە ئەویش بە شوشتنی دەم و ددانەکان ڕۆژێ دوو جار و بەکارهێنانی پەتی ددان هەروەها سەردانیکردنی پزیشکی ددان بەشێوەیەکی بەردەوام.

خۆپاراستن لە جەڵتەی دەماغ

جەڵتەی دەماغ لە ئاکامی نەگەیشتنی بڕی خوێنی پێویست بۆ مێشک (دەماغ) ڕوودەدات بەهۆی گیران یان پچڕانی دەمارەکانی خوێنەوەو دەکرێت ببێتە هۆی مردن یان کەم ئەندامبوون، بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە ساڵانە نزیکەی ٦ ملیۆن مرۆڤ لەسەر ئاستی جیهان گیان لەدەست دەدەن، چەند خاڵێکی سەرەکی هەن بۆ خۆپاراستن لێی:

- هەبوونی چالاکی وەرزشی بە شێوەیەکی ڕۆژانە، ئەنجامدانی چەند چالاکییەکی وەرزشی ئاسان گەر تەنها بۆ ١٠ خولەکیش بێت، ئەگەری تووشبوون بە جەڵتەی دەماغ بە ڕێژەیەکی زۆر کەمدەکاتەوە.

-دوورکەوتنەوە لەو خۆراکانەی ڕێژەیەکی بەرز چەوری ناڕەنیی لە خۆدەگرن، بەتایبەتی خواردەمەنییە خێراکان (فاست فود)، هەروەها خواردنی میوە و سەوزە بە شێوەیەکی پێویست.

-دوورکەوتنەوە لە جگەرە و خواردنەوە ئەلکهولییەکان، ئەمانە دوو هۆکاری سەرەکین بۆ زیاد بوونی ئەگەری جەڵتەی دەماغ.

-ئاگاداربوون لە ڕێژەی چەوری ناو خوێن و پەستانی خوێن، ئەنجامدانی پشکنین بۆ هەردووکیان جارێک لە مانگێکدا بە لایەنی کەمەوە.

پاکژکەرەوەکان دەبنە هۆی ڕەبۆ

لێکۆڵینەوەیەک لە وڵاتی بەریتانیا کە لە جۆرنالی (Thorax)دا بڵاوکرایەوە، دەریخست کە ئەو دەرمانانەی بۆ پاکژکردنەوەی ناوماڵ بەکاردێن هۆکارێکن بۆ تووشبوون بە نەخۆشی ڕەبۆ.

لە میانەی لێکۆڵینەوەکەدا چاودێریی حەوت هەزار خۆبەخش کرا، کە تەمەنیان لە سەروو ٣٠ ساڵەوە بوو لە بارەی ژینگەی ماڵەوە و شوێنی کاریانەوە پرسیاریان لێ کرا.

دەرکەوت کە نزیکەی ١٨٪ی تووشبووەکانی جۆرەکانی ڕەبۆ بە پلەی یەکەم دەگەڕێتەوە بۆ دەرمانە پاکژکەرەوەکانی ناوماڵ، بەتایبەتی سپرای پەنجەرە کە ڕاستەوخۆ تێکەڵ بە هەوا دەبێت و لەڕێی هەناسەوە دەگاتە سییەکان.

د. ڕێبیکا گۆش، بەڕێوەبەری لێکۆڵینەوەکە ڕوونیکردەوە، کە هێشتا دڵنیاین کام مادە لە نێو پاکژکەرەوەکاندا دەبنە هۆی ئەم نەخۆشیانە، بەڵام دڵنیاین کە پاکژکەرەوەکان بە گشتی زیان بە تەندروستی سییەکان دەگەیەنن.

هەروەها ڕاشیگەیاند: «پێویستە لێکۆڵینەوەی زیاتر لە بارەی ئەم بابەتەوە بکرێت، چونکە پاکژکەرەوەکان ڕۆژانە لەلایەن خەڵکەوە بەکاردێن، بەڵام هێشتا زیانە تەندروستییەکانیان زۆر ڕوون نییە.»

خۆپاراستن لە کەڕووی پێ

نەخۆشی tinea pedis (هەندێک جار پێی دەگوترێت نەخۆشی «باڵابرە«)بەهۆی کەڕووەوە لە نێوان پەنجەکانی پێدا دروستدەبێت کە بە پلەی یەکەم هۆکاری توشبوونی دەگەڕێتەوە بۆ پابەندنەبوون بە پاک و خاوێنییەوە.

ئەم نەخۆشییە بەهۆی کەڕووی جۆری (Trichophyton)ەوە دروست دەبێت کە لە ژینگەیەکی گەرم و تاریک و شێداردا گەشە دەکات، هەر بۆیە بەینی پەنجەکانی پێ زۆر گونجاون بۆ گەشەسەندنی ئەم کەڕووە.

چەند ڕێنماییەکی ئاسان و کاریگەر هەن بۆ خۆپاراست لەم نەخۆشییە:

-ڕۆژانە شتنی پێیەکان.

-پاش شۆردنی پێکان گرنگە بە زوویی و بە باشی نێوان پەنجەکان وشک بکرێتەوە.

-لەپێکردنی گۆرەوی پاک، پسپۆڕانی تەندروستی پێیان باشە هەمان گۆرەوی بۆ زیاتر لە ڕۆژێک لەپێنەکرێت، پاشان دەبێت گۆرەوییەکە بشۆردرێت.
-لەپێکردنی نەعل لە مەلەوانگە و گەرماوە گشتییەکاندا.
-دوورکەوتنەوە لە لەپێکردنی پێلاو و گۆرەوی کەسانی دیکە.

ئەتەوێت واز لە جگەرە کێشان بهێنیت؟

جەرجیر یەکێکە لەو سەوزانەی کە لە دروستکردنی زەلاتەدا بەکاردێت وەکو کاهو، لەو شوێنانەدا دەڕوێت کە ئاوی زۆرە.
گۆڤارێکی لێکۆڵینەوەی تەندروستی لە وڵاتی چین ئاماژە دەدات بەوەی کە باشترین ڕێگە بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان بریتیە لە خواردنەوەی کوپێک ئاوی جەرجیر ڕۆژانە بەتایبەتی لە بەیانیاندا، چونکە جەرجیر یارمەتی جەستەی مرۆڤ دەدات بە لابردنی ژەهری نیکۆتین کە بەهۆی جگەرەکێشانی زۆرەوە کۆدەبێتەوە، کە ساڵانە دەگاتە ٧٠ هەزار قەترە لە نیکۆتین ئەگەر کەسێک ڕۆژانە ٢٠ جگەرە بکێشێت.
گۆڤارەکە ئاماژەی بەوەداوە کە جەرجیر دەبێتەهۆی لەناوبردنی ئەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی جگەرەکێشانەوە تووشی مرۆڤ دەبن.
لە سودەکانی جەرجیر پاککردنەوەی گەدە، یارمەتی کرداری هەرسکردن دەدات، ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، کەمکردنەوەی ڕێژەی شەکرە لە میزدا، بەهێزکردنی توانای سێکسی، ڕزگارکردنی خوێن لە ماددەی زیانبەخش، باشترکردنی فرمانی گورچیلەکان، سوککردنی نیشانەکانی ژاراوی بوون بە نیکۆتین لەئەنجامی زۆر جگەرەکێشان.
جەرجیر ڤیتامینەکانی C،k، Aی بەڕێژەیەکی بەرز تێدایە و چەندین کانزا لەخۆدەگرێت وەک کالسیۆم و کبریت و یۆد و فسفۆر و ئاسن.

دوکەڵی جگەرە دەبێتە هۆی لەیادچوونەوە

بێگومان روونە کە کەسی جگەرەکێش جگە لەو زیانە گەورانەی لە خودی خۆی دەدات چەندین زیان بە خەڵک و ژینگەی دەوروپشتیشی دەگەیێنێت.
نوێترین لێکۆڵینەوە لە زانکۆی (ئەنهۆی)ی چینی دەریخست کە هەڵمژینی دوکەڵی جگەرەی کەسێکی دی (کە بە جگەرەکێشانی ناڕاستەوخۆ ناسراوە) هۆکارێکی سەرەکییە بۆ تووشبوون بە چەندین نەخۆشی دەروونی بەتایبەتی نەخۆشییەکانی لەیادچوونەوە وەک ئەلزهایمەر.
لە میانەی لێکۆڵینەوەکەدا لە ساڵی ٢٠٠١ەوە چاوەدێری تەندروستی زیاتر لە ٦ هەزار خۆبەخشکرا و زانایانی ئەم زانکۆیە بۆیان دەرکەوت کە ئەو کەسانەی لە ماڵەوە یان لە جێی کاردا دووچاری هەڵمژینی دوکەڵی جگەرەی کەسانی دی دەبن پترتر تووشی نەخۆشییە دەروونییەکانی لەیادچوونەوە دەبن.
(د. رولۆن چێن) بەڕێوبەری ئەم لێکۆڵینەوەیە بە سایتی دەیلی مەیلی ڕاگەیاند: «جگەرەکێشانی ناڕاستەوخۆ دەبێت وەک یەکێک لە مەترسییە سەرەکییەکان بۆ سەر تەندروستی دەروونی مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت.»

٧٥ ساڵ تێپەڕێنە و چیت دەوێت بیخۆ

هەمووان دەیانەوێت کە لەشێکی تەندروست و چالاکیان هەبێت و هەمیشە هەوڵ دەدەن کە زۆرترین خواردنی تەندروست بخۆن، بەڵام لێکۆڵینەوەیەک دەریخستوە ئەو کەسانەی دەگەنە سەروو تەمەنی ٧٥ ساڵییەوە چیتر پێویستییەکی ئەوتۆیان بە سیستمی خۆراکی نامێنێت.
لێکۆڵینەوەکە لە زانکۆی ویلایەتی پێنسلڤانیای ئەمریکادا ئەنجامدراوە و ئەم لێکۆڵینەوەی زیاد لە پێنج ساڵی خایاندووە، ٤٤٩ خۆبەخشیش بەشداریان تێدا کردووە کە لە سەرەتای لێکۆڵینەوەکەدا تەمەنیان زیاد لە ٧٦ ساڵ بووە.

بەشداربوان دابەشکرابوون بەسەر دوو کۆمەڵەدا کە یەکێکیان تەنها خواردنی تەندروستیان دەخوارد و بە شێوەیەکی بەرنامە بۆ دارێژراو خواردنەکانیان دابەشکرابوو، بەڵام کۆمەڵەکەی تر بە پێچەوانە هیچ کاتی خۆیان بۆ گرنگیدان بە خواردنەکانیان تەرخان نەدەکرد.
لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکەدا دەرکەوتووە کە ئەو کەسانەی هیچ گرنگیەکیان بە خواردن و خواردنەوە تەندروستەکانیان نەدەدا بەبەرامبەر بەو کەسانەی کە گرنگیان پێدەدا هیچ گۆرانکاریەکی وەهایان بەسەردا نەهاتبوو.
لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکەدا ئەوەیان ئاشکرا کرد کە ئەو کەسانەی دەگەنە تەمەنی ٧٥ ساڵی و بەرەوسەرەوە، کێشەکانی تەندروستیان پەیوەندیەکی وەهای بە خواردنەوە نامێنێت، هەربۆیە بەو کەسانە دەڵێن کە لەدوای ئەو تەمەنەوە چیتر خۆیان لە خواردن و خواردنەوە چێژ بەخشەکان بێبەش نەکەن .

بۆ راگرتنی پلەی گەرمی جەستەت

لە کەش و هەوای ساردی وەک ئێستادا جەستەی مرۆڤ لە هەموو کات زیاتر ئەگەری توشبوونی بە نەخۆشی هەلامەت و ئەنفلۆنزای لێدەکرێت، بۆ رێگرتن لە دروست بوونی ئەم حاڵەتەش پێویستە پەیرەوی ئەم رێنماییانەی خوارەوە بکەیت تا بتوانیت پارێزگاری لەپلەی گەرمای لەشت بکەیت:
١.خواردنی زەنجەبیل و سیر و بیبەری توون بەو پێیەی کە سوودێکی زۆریان هەیە لە کاتی نەخۆش کەوتن دا، بۆ نمونە سیر بە ئەنتی بایۆتیکێکی سروشتی دادەنرێت.
٢.چا زۆر گرنگە لەبەر ئەوەی لە کەش و هەوای سارد دا لەش بەگەرمی ئەهێڵێتەوە، چا مادەیەکی تێدایە کە لەش لە ژەهر پاک ئەکاتەوە و سیستەمی بەرگری لەش زیاتر دەکات.
٣.وەرزش کردن زۆر گرنگە بەو پێیەی کە سوڕی خوێن زیاد دەکات و پلەی گەرمای لەش زیاتر دەکات.
٤.ڤیتامینەکان: خواردنی ڤیتامین و کانزاکان زۆر سوودمەندە بۆ بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری جەستە و پارێزگاری کردن لە هەلامەت.
٥.نوستنی بەسوود، بۆ ئەوەی لەش بتوانێت لە کاتی ئیسراحەت دا بەوپەڕی کارایی کار بکات پێویستی بە خەوتنە، سەرباری ئەوەی کە خەوتن سیستەمی بەرگری لەش بەهێزتر دەکات.

چۆن بتوانین بە پیری تەندروستیمان باش بێت؟

تەمەنی منداڵی و گەنجی زوو دەڕوات و بێئەوەی هەست بەخۆمان بکەین دەکەوینە نێو تەمەنی پیریەوە، بۆیە گرنگە چۆن بتوانین لەکاتی گەنجیماندا کار بۆ پاراستنی تەندروستی تەمەنی پیریمان بکەین، توێژینەوەیەکیش دەریخستووە ئەنجامدانی چوار کردار پێدەچێت ببێتەهۆی بەدەستهێنانی تەندروستییەکی باش لە پیریدا.
توێژینەوەکە کە لە «گۆڤاری رێکخراوی پزیشکی کەنەدی» دا بڵاوکرایەوە، دەریخستووە ئەنجامدانی وەرزشێکی ئاسایی و خواردنی تەندروست و کەمکردنەوەی خواردنەوە کهولییەکان و وازهێنان لە جگەرەکێشان، کلیلی «بەتەمەنبونێکی سەرکەوتووە«.
دکتۆر «سێڤەرین سافیا» بەڕێوەبەری توێژینەوەکە لە زانکۆی لەندەن «بەتەمەنبوونی سەرکەوتو»ی بەستەوە بە بوونی تەندروستییەکی باشی مێشکی و جەستەیی و دوربوون لە نەخۆشی درێژخایەنی وەک شێرپەنجە و نەخۆشی شەکرە، هەروەها «بەتەمەنبوونی ئاسایی» لەو کەسانەدایە کە نەخۆشیی درێژخایەنیان هەیە ویان کێشەی کەمی ئاستی چالاکی و تەندروستی مێشکیان هەیە لە پیریدا.
توێژینەوەکە لەسەر ٥١٠٠ ئافرەت و پیاو ئەنجام دراو و بە دوو قۆناغدا تێپەڕی، قۆناغی یەکەم لەساڵانی ١٩٩١ تا ١٩٩٤ و قۆناغی دووەمیش لە ٢٠٠٧ تا ٢٠٠٩دا بوو، لەوماوەیەشدا ٥٤٩ بەشداربوو لە توێژینەوەکە نەمان، بەهۆی

مردنیانەوە.
تونژەرەوان بۆیان دەرکەوت، بەبەراورد لەگەڵ ئەو بەشداربووانەی کەهیچ چالاکییەکی تەندروستیان ئەنجام نەدابوو، ئەوانەی کە هەر چوار کارە تەندروستەکەیان ئەنجام دابوو، تەندروستیان بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر پاش پیربونیان مابۆیەوە.
لە کۆتاییدا توێژینەوەکە پێشنیاری ئەم خاڵانەی کرد بۆ پاراستنی تەندروستی لەکاتی پیربووندا:
-دورکەوتنەوە لە جگەرە کێشان.
-بۆ ئەو کەسانەی خواردنەوەی کهولی بەکاردەهێنن، نابێت لە هەفتەیەکدا لە ١٤ یەکە «UNIT» تێپەڕێکات بۆ ئافرەتان و ٢١ یەکەش بۆ پیاوان.
-چالاکی جەستەیی « دوو کاتژمێر و نیو لە هەفتەیەکدا بۆ ئەو کەسانەی وەرزشی ئاسایی دەکەن یان یەک کاتژمێر لە هەفتەیەکدا بۆ ئەوکەسانی چالاکی وەرزشی گران ئەنجام دەدەن».
-خواردنی رۆژانەی سەوزە و میوە.

ژنهێنان، تەمەن درێژ دەکات

توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە، دروستکردنی خێزان مەترسی مردنی پێشوەخت ناهێڵێت، بەتایبەتی لەنێو ئافرەتاندا. بەپێچەوانەی ئەو وتەیەی کە گوایا خستنەوەی منداڵ تەمەن کورت دەکاتەوە، دەرکەوتووە کە پێچەوانەکەی راستە، ئەمەش بەپێی توێژینەوەیەک لەسەر ٢١،٢٧٦ جوت «کەپڵ» کە لە دانیمارک ئەنجامدرا بەمەبەستی چارەسەرکردنی نەزۆکی لەرێگەی منداڵی شوشەییەوە.
توێژینەوەکە دەریخستووە، مردنی پێشوەخت بەهۆی نەخۆشی دڵ و شێرپەنجە و روداوی لەناکاوەوە لە نێوان ئەو ئافرەتانەدا کە بێ منداڵ ماونەتەوە، چوار ئەوەندە بووە بەبەراورد لەگەڵ ئەو ئافرەتانەی کە خاوەنی منداڵی خۆیان بوون، هەروەها بەرێژەی ٥٠٪ کەمتر بووە لەو ئافرەتانەدا کە منداڵیان هەڵگرتۆتەوە.
بەهەمان شێوە رێژەی مردن دوو ئەوەندە بووە لەنێوان ئەو پیاوانەدا کە ژیانی هاوسەرییان پێکنەهێناوە، هەروەها رێژەی نەخۆشییەکانی مێشک جیاوازی نەبووە لەو خێزانانەدا کە منداڵی خۆیان هەبووە یان خاوەنی هیچ منداڵێک نەبوون، بەدەر لەو خێزانانەی کە کێشەی بەکارهێنانی دەرمان یان کهولیان هەبووە.
بەڵام رێژەی نەخۆشییەکانی مێشک لەو خێزانانەدا کە منداڵیان هەڵگرتۆتەوە بەرێژەی ٥٠٪ کەمتر بووە لەچاو خێزانەکانی دیکەدا.
بەرێوەبەرانی توێژینەوەکە لە زانکۆی «ئارهوس»ی دانیمارک رایانگەیاند، بۆ یەکەم جارە توێژینەوەیەکی لەو شێوە ئەنجام بدرێت کە پشت بە داتای چارەسەرکردنی نەزۆکی دەبەستێت، هەروەها وەک توێژینەوەیەکی سروشتی کە کاریگەری بێ منداڵی دەبەستێتەوە بە زیادبوونی رێژەی مردن و نەخۆشییە دەرونییەکانەوە.

ئاسان دەستکەوتنی فیلمە سێکسیەکان گەنجان توشی ئالودە بوون دەکات

شارەزایەکی بواری ئالودەبوونی سێکسی رایدەگەیێنێت، ئاسان دەستکەوتنی فیلمە سێکسیەکان لەرێی ئینتەرنێتەوە و لاوازی پەروەردەی سێکسی، گەورەترین هۆکاری ئالودەبونی گەنجانە بە سێکسەوە.
پاولا هۆڵ پزیشکی ئالودەبونە سێکسیەکان دەڵێت « نزیکەی نیوەی ئەوکەسانەی کە توشی ئالودەبوونی سێکسی بوون، پێش تەمەنی ١٦ ساڵی روبەڕوی کێشەی جۆراوجۆری دیکە هاتوون».
وتەکانی ئەم خانمە پزیشکە پاش بەشداریکردنی لە توێژینەوەیەک دێت کە دەریخستووە ٤٠٪ ی گەنجان پێش تەمەنی

١٢ ساڵی سەیری فیلمی سێکسیەکانیان کردووە و لەسەدا ٩٠ی ئالودەبوانیش رایانگەیاندووە کە ئەمە هۆکاری سەرەکی ئالودەبونیانە بە سێکسەوە.
لە توێژینەوەکەدا ئەوەش دەرکەوتووە کە هۆکارەکانی دیکەی وەک جیابونەوەی خێزانی و تێکەڵاونەکردنی قوتابیان لە قوتابخانەکاندا و لاوازی تەندروستی سێکسی سەرجەمیان هۆکارن بۆ ئالودەبوونی گەنجان.
هەروەها نزیکەی نیوەی ئەوکەسانەی کە لە توێژینەوەکەدا بەشداربوون پێشتر و لە ژیانی منداڵیاندا توشی بەدرەفتاری بوون یان دەسدرێژییان کراوەتە سەر، هەربۆیە پێدەچێت هۆکارێکی گرنگی دۆخەکە بێت.
توێژینەوەکە ئاماژە بە جیاوازی نێوان رەگەزی نێر و مێ دەدات لە ئالودەبوون بە سێکس و رایدەگەیێنێت، پیاوان زیاتر بەدوای پارەمەتیدا دەگەرێن تا ژنان، بەرێژەیەک کە لەسەدا ٥٧,٣ ی پیاوان داوای هاوکاری ئەزموندناریان کردووە، بەڵام رێژەکە تەنها لەسەدا ٣٨,٣یە لە ئافرەتاندا.
رەنگە هۆکارەکەی ئەوەبێت لەسەدا ٨٠ی ئافرەتان «بەڵێنی راست و بەدەمەوەچونی هەستەکانیان» گەورەترین خەڵاتی ئارەزووە سێکسیەکانیانە، بەڵام لە پیاواند بە پێچوانەوە دەرکەوتووە «رەحەتبوون» گەورەترین خەڵاتە بۆیان.
لەسەدا ٦٥ی بەشداربووان لە توێژینەوەکە بەشێوازێکی بروابەخۆ نەبوون وەڵامی پرسیارەکانیان داوەتەوە و زۆرێکیشیان رایانگەیاندووە کە بەهۆی ئەو هەڵوێستی ئالودەبونەیانەوە هاورێکانیان لەدەست داوە.
زیاد لەوەش لەسەدا ٦٣ی ئەوانەی ئالودەبون بە سێکسەوە رایانگەیاندووە کە تەنها کات بەفیرۆدان بووە و لەسەدا ٤٢شیان دەڵێن پارەمان بەفیرۆداوە.
ئەنجامی توێژینەوەکە لە کتێبە نوێیەکەی پاولا هۆڵدا بڵاوکرایەوە بەناوی « تێگەیشتن و چارەسەری ئالودەبونی سێکسی» کە تێیدا بەسادەترین شێوە پێناسەی ئالودەبونی سێکیسی دەکات و دەڵێت « شێوازێکی لەدەست دەرچونی مامەڵەی سێکسییە کە دەبێتە هۆی ئانەوەی کێشە لە ژیانی کەسی توشبودا» و، باس لەو تەمەنە دەکات کە تێیدا زۆرترین خەڵکی دەستیان پێکردووە و، ئەو هۆکارانەی کە پاڵی پێوەناون، هەروەها تاچەند داوای هاوکارییان کردووە بۆ چارەسەری ئالودەبونەکەیان.

تەنهایی، رێخۆشکەرە بۆ توشبوون بە ئەلزایمەر

توێژەروان رایدەگەیەنن ئەو کەسانەی بەتەنها ژیان بەسەردەبەن، دوونەوەندەی کەسانی ئاسایی ئەگەری زیاتریان هەیە بۆ توشبوون بە نەخۆشی ئەلزایمەر (فەرامۆشی) کاتێک کە دەکەونە تەمەنەوە.
لە توێژینەوەیەکەدا دەرکەوتووە پەیوەندییەکی کاریگەر هەیە لە نێوان هەستکردن بە تەنهایی و مەترسی توشبوون بە نەخۆشی شێواوی خانەکانی مێشک، ئەمە سەرەرای ئەوکەسانەی کە هیچ هاورێیەکیان نییە.
توێژینەوەکانی پێشوتر سەلمێنەری ئەوەن کە هەستکردن بە تەنهایی یان نەبوونی هاوکارێکی ژیان مەترسی توشبون بە نەخۆشی بیرچوونەوە و پوکاندنەوەی مێشک زیاد دەکات.
توێژەروان لە ئەمستردامی وڵاتی هۆڵەندا توێژینەوەیەکیان لەسەر کەسە بەتەمەنەکان ئەنجامدا و تێیدا باری ئاسایی و تەندروستی زیاتر لە ٢٠٠٠ نەخۆشیان وەرگرت، کە هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی لەبیرچونەوەیان نەبوو. دەرکەوت لە نێوان هەر دە کەسێکدا کە بەتەنیا ژیانیان بەسەردەبرد، یەکێکیان توشی نەخۆشی لەبیرچونەوە هاتبوو لە ماوەی سێ ساڵدا، ئەمەش بە بەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەدا کە بەکۆمەڵ دەژیان و رێژەکە یەک لە ٢٠ بوو.
لەنێوان ئەو کەسانەشدا کە خێزانیان پێکەوە نەنابوو، رێژەی توشبوون بە نەخۆشی لەبیرچونەوە بەهەمان شێوە بوو، ئەمەش پێدەچێت پەیوەندی بە کەسایەتی نەخۆشەکانەوە هەبێت، چونکە لەو جۆرە کەسانە بوون کە هەستیان بە تەنیایی نەدەکرد.
ئەوانەش کە دەیانوت هەست بە تەنیایی دەکەین، بەرێژەی دوو ئەوەندەی کەسە ئاساییەکان توشی نەخۆشییەکە ببون، واتە لەسەدا ١٣,٤ بە بەراورد لەگەڵ نەخۆشەکانی دیکە، کە رێژەی توشبوونیان لەسەدا ٥,٧ بوو.

لێکۆڵەرەوانی ئەمستردام ڕایدەگەیەنن « توێژینەوەکە دەریدەخات، هەستکردن بە تەنهایی هۆکارێکی مەترسیداری توشبوونە بە نەخۆشی لەبیرچونەوە دوای بەساڵاچون، ئەلزایمەر»فەراموشی»یش باوترین جۆری نەخۆشی بیرچونەوەیە».
خۆشبەختانە ئەو ڕاستییەی کە «هەستکردن بە تەنهایی» بەبێ بوونی گۆشەگیری پەیوەندیی بە بیرچونەوەوە هەبێ، پێشبینی ئەوە دەکات کە هۆکاری سەرەکی نەخۆشییەکە نەبێت، بەڵکو تەنها درککردنێکە بەوەی کە نەبونی ئارەزوی کۆمەڵایەتی دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی مەترسی توشبوون بە فەراموشی.
توێژەری بواری نەخۆشییەکانی لەبیرچوونەوە جێسیکا سمیز ڕایدەگەیێنێت «باشترین ڕێگا بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی توشبوون بە نەخۆشییەکە بریتین لە وەرزشکردن و خواردنی باش و دورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان».
دکتۆر «سیمۆن ڕێدلی» توێژەری بواری «ئەلزایمەر» لە بەریتانیا کە گروپێکی خێرخوازی دەوڵەتە، ڕایدەگەیێنێت «پێدەچێت دۆزینەوە نوێیەکە سودی گرنگی هەبێت بۆ بواری کۆمەڵایەتی».
هەروەها وتیشی « تەمەن، بە مەترسیدارترین هۆکاری توشبون بەو نەخۆشییە دەمێنێتەوە، بەڵام توێژینەوەکە دەرخەری ئەوەیە کە گۆشەگیری ئەگەری توشبوون بە نەخۆشییەکە زیاتر دەکات».
لە کۆتاییدا ڕایگەیاند « کارێکی ئاسان نییە کە لەم ئاستەدا هۆکار و کاریگەرییەکان دەستنیشان بکرێن، چونکە پێدەچێت هەستکردن بە تەنهایی نیشانەیەکی سەرەتایی توشبون بە نەخۆشییەکە بێت، وەک لەوەی کە هۆکار بێت بۆ نەخۆشییەکە».

کاریگەرییەکانی پاکڕانەگرتنی دەم و ددان لەسەر تەندروستی

زۆر کات پزشکانی بواری ددان لە پێناو بەدەستهێنانی سیمایەکی جوانی دەموچاومان ئامۆژگاریمان دەکەن بۆ پاکوخاوێن ڕاگرتنی دەمو ددانەکانمان، بەڵام ئایا پاک وخاوێنی ددانت کاردەکاتە سەر تەندروستی جەستەت؟.
زانایان دەڵێن: «دەمت دەرگای لەشتە، بەڵام دەرگایەکی ناخاوێنە و پڕە لە بەکتریا»، هەروەها دەرکەوتووە ژمارەی بەکتریاکان لەناو دەمی مرۆڤدا، زۆر زیاترە لە ژمارەی مرۆڤەکان لەسەر گۆی زەوی.
تەنها لەمانگی ڕابردوودا چەندین لێکۆڵینەوە خراونەتە ڕوو دەربارەی کاریگەرییە سەرسوڕهێنەرەکانی پاک ڕانەگرتنی دەم و ددان لەسەر جەستەی مرۆڤ بەگشتی.
لێرەشدا کۆمەڵێک لەو زیانانەی کە بەهۆی خاوێن ڕانەگرتنی دەمو ددانەوە توشمان دەبن، دەخەینە ڕوو:
•کەمکردنەوەی مەترسی لەبارچونی منداڵ و لەدایکبونی پێشوەخت: لە توێژینەوەیەکدا لەنێوان ٢٢٦ ئافرەتی دوگیاندا، دەرکەوتووە ئەو ئافرەتانەی کێشەی هەوکردنی پوکیان هەبووە و پێشوەخت منداڵەکانیان لەدایکبون ژمارەیان سێ جار زیاترە لەو ئافرەتانەی کە ئەو کێشەیەیان نەبووە.
•زیادکردنی مەترسی نەخۆشییەکانی دڵ: دەرکەوتووە ئەو کەسانەی دەمو ددانەکانیان پاک ڕاناگرن، مەترسی توشبونیان بە نەخۆشییەکانی دڵ دوو ئەوەندەی کەسانی ئاساییە.
•زیادکردنی مەترسی توشبوون بەنەخۆشی خەڵەفاوی: دەرکەوتووە کەمی یان نەبونی ددان بەسراوەتەوە بە تووشبون بە نەخۆشی خەڵەفاوی بە تایبەتی لە بەتەمەنەکاندا، ئەمە سەرەڕای ئەوەی تا ئێستا هۆکاری ئەم پەیوەندییە نەزانراوە.
•پاک ڕانەگرتنی ناو دەم لەبارترین ڕێگایە بۆ توشبوون بە نەخۆشی شەکرە و زیادکردنی مەترسی ئەوانەی کە توشی نەخۆشییەکە بوون.
•لە توێژینەوەکانی ئەم دواییەشدا دەرکەوتووە، پەیوەندییەکی کاریگەر هەیە لەنێوان هەوکردنی پوک و نەخۆشیی سییەکاندا.
هەربۆیە تا دێت توێژینەوەی زیاتر لەسەر کاریگەری دەم و ددانەکان ئەنجام دەدرێت و مەترسییەکانی ئەو بەشەی لەش

لەکاتی پاک ڕانەگرتنیدا زیاتر دەردەکەوێت، ئەم خاڵانەی سەرەوە پێویستی پاکڕاگرتنی دەم و ددانەکانمان دەری دەخەن بۆ بە دەستهێنانی ژیانێکی تەندروست.

هەستی بۆنکردن کاریگەرە

توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە ئەو پیاوانەی توانای بۆنکردنیان لاوازە، هاوڕێی کەمتریان هەیە وەک لە وانەی توانایەکی بەهێزیان هەیە بۆ بۆنکردن، هەروەها بۆن بۆ ئافرەتان گرنگییەکی زیاتری هەیە لە جوانی ڕوخساریان کاتێک کە دێتەر سەر باسی خۆشەویستی و دۆزینەوەی ڕەگەزی بەرامبەر.

وتراوە خۆشەویستی کوێرە، بەڵام پێدەچێت کلیلی ئەنجامدانی خۆشەویستی لە چاودا نەبێت بەڵکو لە کونەلوتەکاندا بێت.

پاش ئەنجامدانی توێژینەوەیەک بۆ دۆزینەوەی کاریگەری بۆن بەسەر پەیوەندی خۆشەویستییەوە، توێژەروان پێشبینی ئەوەدەکەن، بوونی هەستێکی بەهێزی بۆنکردن باشترین ڕێگایە بۆ پێکەوەژیانێکی خۆشبەخت و درێژخایەن.

توێژینەوەکە لەسەر ژمارەیەک ژن و پیاوی تەمەن ١٨ تا ٤٦ ساڵ ئەنجام درا کە «توانای جیاوازیان بۆ هەستی بۆنکردن هەبوو».

لە ئەنجامدا دەرکەوت، ئەو ژن و پیاوانەی توانای بۆنکردنیان نییە یان لاوازە، کاریگەرییەکی زۆری لەسەر ژیانیان بەجێهێشتووە، بە تایبەتی کاتێک دێتە سەرباسی دۆزینەوەی هاوبەشێک بۆ ژیانیان، پیاوان کە بێتوانابوون لە بۆنکردن زیاتر هەستیان بەلاوازی دەکرد، بەتایبەت لە کۆی ژمارەیەکی زۆر لەو پیاوانە تەنها دووانیان توانیبوویان سەرکەوتن بەدەست بێنن لەو بارەیەوە.

زانایانیش هۆکاری ئەمە دەگەڕێننەوە بۆ ئەوەی کە لاوازی بۆنکردن کاریگەری لەسەر چالاکی ڕۆژانە دەکات و کێشەیەکی زۆر بۆ ئەو پیاوانە دروست دەکات لەکاتی مامەڵەکردن و گفتوگۆ لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر، کە ئەمەش ڕەنگە بەهۆی بۆنی ناخۆش و تێڕوانینی بەرامبەر بێت بۆیان.

هەروەها سەرجەم ئافرەتە بەشداربووەکان لە توێژینەوەکە خاوەنی چوار هاوڕێ بوون، بەڵام ئەو ئافرەتانەی توانای بۆنکردنیان نەبوو یان لاوازبوو، هەستی بروابەخۆبوونیان لاواز بوو بە ڕێژەی سەدا ٢٠ بە بەراورد لەگەڵ ئافرەتەکانی دیکە، ئەمەش دەریدەخات ئافرەتان تەنها لەکاتی دروستبوونی پەیوەندی خۆشەویستی و پێکەوەبووندا کاریگەری بۆن لەسەریان ئاشکرا دەبێت.

هەر بۆیە بۆن بوارێکی فروانی ژیانی هەر تاکێک لە خۆدەگرێت بە رادەیەک، توێژینەوەیەکی نوێ لە زانکۆی ‹درێسدن›ی وڵاتی ئەڵمانیا دەریخستووە ‹دەتوانین بەهۆی هەستی بۆنکردنەوە زانیاری کۆمەڵایەتی دەربارەی کەسانی بەرامبەر بەدەست بهێنین›، هەروەها زۆر لە مێژە بۆن وەک چەکێکی کاریگەر لەلایەن ئافرەتانەوە بەکار هاتووە بۆ بزواندنی ئارەزووی پیاوان.

کەمخەوی و کاریگەریی لەسەر هەڵئاوسانی جومگەکان

هەرکەسێک چەشتبێتی باش ئەزانێ کە ئازاری جومگە چەند کاریگەریی دیاری هەیە لەسەر ژیانمان، تا ئەو ڕادەیەی کە دەبێتە ڕێگر لە جوڵەکردنمان و تاوای لێدێت کاریگەریی لە سەرجەم چالاکیەکانی ڕۆژانەمان دەکات.

بەڵام ئەوە تەنها لە ڕۆژدا نییە کە کێشەمان بۆ دروست دەکات، بەڵکو کاریگەریی لەسەر خەویش دەبێت، ئازاری بەردەوامی پشت و جومگەکانی ڕان و قاچ و دەستمان دەبێتە هۆی خەوێکی بێ ئیسراحەت و پچڕ پچڕ.

ئالان سیلمان، پرۆفیسۆری بواری نەخۆشی جومگەکان لە بەریتانیا دەڵێت «ئازاری جومگەکان دەبێتە هۆی کەمخەویی، کەمخەوییش دەبێتە هۆی ئازاری جومگەکان».

زانایان لەسەر ئەوە کۆکن، تێکچوونی خەو هۆکاری سەرەکی هەڵئاوسانی ئێسکە، کە پێی دەوترێت (ورد بوون و داخورانی جومگە)، هەروەها دەبێتە هۆی روماتیزمەی جومگەکان (کاتێک کە سیستەمی بەرگری لەش خۆنەویستانە هێرش دەکەنە سەر جومگەکان)، شارەزایانی ئەو بوارەش پێیانوایە چارەسەرکردنی کەمخەویی دەبێتە هۆی نەمانی نەخۆشییەکە و راشیدەگەیێنن هۆکاری بۆماوەیی و کێشی لەش و تەمەن کاریگەریی لاوەکییان هەیە لەسەر نەخۆشییەکە.

پرۆفیسۆر سیلمان رایدەگەیەنێت، هەوکردنی لەش هۆکارێکی دیاری ئازاری جومگەیە، کە دەبێتە هۆی چالاککردنی خرۆکە سپییەکان و هۆکارەکەشی نەبونی خەوێکی قوڵە، چونکە لەش پێویستی بە ماوەیەکی درێژ لە پشوو هەیە بۆ سارێژکردنی هەڵئاوسانەکانی لەش و گرنگترین ئەو ماوە درێژەش بریتیە لە خەوێکی قووڵ و چەند سەعاتێ، کە لەم ماوەیەدا لەش توانای بۆ دەگەڕێتەوە و سیستەمی بەرگریش جارێکی دی چالاک دەبێتەوە.

هەر مرۆڤێکی ئاسایی پێویستی بە ٤٥ خولەک هەیە بۆئەوەی بچێتە خەوێکی قوڵەوە کە زۆرتر لە نیوەی شەودا روو ئەدات، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئەو کەسانەی کە لە خەودا جوڵە جوڵ زۆردەکەن، ناتوانن سود لەو ماوە قوڵەی خەو وەربگرن.

زانایان وای بۆ دەچن هۆکارەکەی کەمکردنەوەی رێژەی هۆرمۆنی گەشە بێت، کە بە گەورەی سەرجەم هۆرمۆنەکان ناوی دەبەن و هۆکارەکەشی ئەوەیە کە چەند کارێکی زۆر گرنگ لە لەشدا ئەنجام دەدات، وەک چاککردنەوەی شانەکان و رێکخستنی کێشی لەش و بەردەوام نوێکردنەوەی ئێسک و شانەکانی نێوان ئێسک، هەروەها ئەم هۆرمۆنە لە رۆژدا بەرێژەیەکی زۆر کەم دەردەکرێت.

ئەمانەش چەند رێگایەکن بۆ رزگاربوون لە ئازاری جومگەکان و خەوێکی باشی شەوانە:

-نەهێشتنی سەرخەو شکاندنەکانی نێواران و بەکارهێنانی گڵۆپی عەرزی لەجیاتی گڵۆپی بەرز لە کاتی نێواراندا، هەروەها دورکەوتنەوە لە خواردنەوەی ئەو مادانەی کا کافایینیان تێدایە، وەک قاوە لە دوای کاتژمێر سێی پاش نیوەرۆ و دورکەوتنەوە لە خواردنەوە کحولیەکان پاش کاتژمێر ٩ی شەو.

-جێگیرکردنی کاتی خەوی شەوانەو هەستان لەخەو لە بەیانیاندا کاتژمێرێک پاش خۆر هەڵاتن، هەروەها دورکەوتنەوە لەخەوی پچڕ پچڕی شەوانە یاریدەدەرێکی دیکەیە بۆ کۆکردنەوەی وزەی لەش و رێکخستنی چالاکی هۆرمۆنەکان بۆ بەدەستهێنانی لەشێکی تەندروست و بەئەنجام گەیاندنی چالاکیەکانی رۆژانە.

چۆن خۆت لە نەخۆشییەکانی وەرزی سەرما دەپارێزیت

کۆکە و هەڵامەت لە نەخۆشییە زۆر باوەکانی وەرزی پایز و زستانن، توشبوون بەم نەخۆشیانەش لەرێێ چەندین جۆری ڤایرۆسەوە دەبن، گواستنەوەی ئەو ڤایرۆسەش بۆ کەسێکی ساغ لەرێی هەڵمژینی ئەو دڵۆپە هەوایانەوە دەبێت کە پیس بوون بە ڤایرۆسەکە بەهۆی پژمین یان کۆکینی کەسێکی توشبووەوە، وە یان لە رێگەی دەست لیدانی شوێنێکی پیسبوو بە ڤایرۆسەکە.

نیشانەکانی سەرما و هەڵامەت:

نیشانە باوەکانی ئەم نەخۆشیانە، رانەگرتن یان داخرانی رارەوی لووت، قورگ ئێشە، پژمین و کۆکین، هەروەها سەر ئێشەو بوونی تایەکی مامناوەندە، بەڵام لەباری گران بوونی نەخۆشییەکەدا بەگشتی تاکە زیاد دەبێت، هەروەها هەستکردن بە سەرمایەکی زۆر و بەدوایدا ئارەق کردنەوە، هەروەها بوونی ئازار و هەستکردن بە ماندووی.

بۆچی توشی سەرما و هەڵامەت دەبین؟

سەرماو هەڵامەت کاریگەری چەندین جۆری ڤایرۆسن لەسەر لەشمان، کە بە شێوەیەکی ئاسایی لەناو هەوادا بڵاون و کاتێک لەشمان دەبێتە ژینگەیەکی لەبار بۆیان، چالاک دەبن، وەیان کاتێک کەسێکی توشبوو بە ڤایرۆسەکە لەرێگەی پژمین یان کۆکینەوە ڤایرۆسەکە دەکاتە هەواوە و ئێمەش لە رێی هەناسەدان یان دەسلیدانی شوێنێکەوە کە ڤارۆسەکەی

پێوەیە دەبینە هەڵگری نەخۆشییەکە.
زۆرترین کاریگەری تووشبوون بە نەخۆشیەکەش لە کاتێکدایە کە کۆئەندامی بەرگری لەشمان لاواز دەبێت بەهۆی ماندووی، بوونی پەستان،کەمی خۆراک و ناچالاکی کاری هەرسکردن هەروەها وەرزش نەکردن و جگەرە خواردن.
بەپێی لێکۆڵینەوەی یەکێک لە زانکۆکانی وڵاتی چین، کاریگەری توشبوون بە نەخۆشییەکە زیاد دەکات لە باری قەبزبوون و باش کارنەکردنی کۆئەندامی هەرس.
ئەگەر توشبوویت چۆن چارەسەری دەکەیت
ساڵانە بە بیلیۆنەها دۆلار سەرف دەکرێت لە پێناو رێگرتن لە توشبوون بە نەخۆشی سەرما و هەڵامەت.
گەر تۆ دەتەوێ ئەزمونی شتێکی جیاواز بکەیت، ئەمانەی خوارەوە چەن چارەسەرێکی ئاساین، تاقیان بەکەرەوە، ئەنجامەکەی دەبینیت.
.برێکی باش لە تەرەپیاز یان سیر: ئەم رووەکانە تایبەت مەندیتییەکی بەهێزی شەرکردنیان دژی نەخۆشی سەرما هەیە، دەتوانی ئەو شوربا رووەکییە نوێیانە بخۆیت کە تەرەپیاز یان سیریان تێدایە، رەنگە وات لێبکات نارەق بکەیتەوە، بەڵام یەکسەر خۆت مەشۆ، بەڵکو لەم بارەدا لەشت بە خاولییەکی تەڕ پاک بکەرەوە و جلەکانت بگۆڕە و خەوێکی باش بکە، دەبێت کاریگەری نەخۆشییەکە لە ماوە ٢٤ یان ٤٨ کاتژمێردا نەمێنێت.
لووتت بێزاری کردووی؟ هەوڵبدە شۆربای گەرم و توون بخۆیت، تاوەکو ڕاڕەوە داخراوەکانی لووتت بکاتەوە و لە بێزاری ڕزگارت بێ.
.برسیت نییە؟ هەوڵبدە بۆ ماوەیەکی کەم چەند وەرزشێکی کاریگەر ئەنجام بدەی، بەرزبوونەوەی داواکاری لەش بۆ ئۆکسجین بە دڵنیایەوە یارمەتیت دەدات قوڵتر هەناسە بدەیت و بەمەش ڕاڕەوە داخراوەکانی لوتت دەکرێنەوە.
.کۆکە و قورگ ئێشە لەماڵەوە چارەسەر بکە: لیمۆیەکی گەورە بێنە و پاش کۆکردنەوەی ئاوەکەی لەگەڵ کەوچکێک لە هەنگوین تێکەڵی بکە و بیخۆ، چەند جارێک دووبارەی بکەرەوە تا بەتەواوی قورگ ئێشەکەت نامێنێ.
.ڕێژەیەکی زۆر لە ئاو بخۆرەوە: ڕاگرتنی ڕێژەی ئاو لە لەشدا زۆر گرنگە، هەروەها خواردنی ئەو میوانەی کە ڤیتامین C یان تێدایە، خواردنی چای گەرم لەگەڵ زەنجەفیل، ڕێگایەکی باشە بۆ چالاک کردنی سوڕی خوێن و پاکردنی لووت و بۆری هەناسە.
. لە کاتی چونت بۆ کار یان قوتابخانە، لای خۆتەوە هەوڵبدە ڕێگربیت لە وەی هاوکارەکانت توش نەکەیت، لە کاتی پژمین و کۆکیندا دەستت بە ڕێژەیەکی زۆر لە ئاو بشۆ و ڕێگری بکە لە نزیک کەوتنەوەی زیاد لە پێویست و تەوقەکردن و ماچکردنی هاوڕێکانت.
.لە کۆتاییدا: نەخۆشی سەرما و هەڵامەت بەهۆی ڤایرۆسەوەن، بۆیە بەکارهێنانی دەرمانی دژە هەوکردن سودێکی وای نابێت، لەکاتی بەکار هێنانی دەرمانیشدا دەبێت بەپێی ڕێنماییەکانی پزشک و بە بێ دابڕان دەرمانکە بەکار بهێنرێت تاکاتی چاکبوونەوەی یەکجاری و نەمانی نیشانەکانی نەخۆشیەکە.

بلاک بێری زیان بە پێست دەگەیێنێت

بە پێی لێکۆڵینەوەیەک کە لە لایەن گروپێک زانای بەریتانیەوە بەڕێوەچوو و ئەنجامەکانی لە کۆبوونەوەی ساڵانەی کۆلێژی بەرگری لەش و نەخۆشیە هەستیارەکان (حەساسیەت)دا پێشکەش کرا، مۆبایلەکانی جۆری (بلاک بێری) چەندین مادە لە پێکهاتەکەیدا هەن کە زیان بە پێست دەگەیێنن.
بەپێی ئەنجامی لێکۆڵینەوەکە ڕوپۆشی دەرەکی و دوگمەکانی مۆبایلی زیرەکی بلاکبێری برێک لە هەردوو کانزای (نیکڵ) و (کۆباڵت) لەخۆدەگرن.

ئەم دوو کانزایە لە ٣٠٪ دانیشتوانی جیهاندا دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆش هەستیاریی پێست ئەگەر ئەم کانزایانە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو لەسەر پێستیان بمێننەوە. هەمان لێکۆڵینەوە دەریشیخست کە مۆبایلی زیرەکی (ئای فۆن) ئەم کانزایانە لەخۆناگرێت و نابێتە هۆی ئەو کێشانە.

د. تانیا مۆکسی بەرێوبەر و پێشکەشکاری لێکۆڵینەوەکە لە کۆبوونەوەکەدا رایگەیاند: «هەردوو کانزا دەکرێت ببنە هۆی وشکی و خرووی پێست کە لە زۆربەی خەڵکدا لە ناوچەی گوێ و گونچکەدا دەردەکەوێت هەربۆیە ئەو کەسانە زۆربەی کات لە ئەنجامی پەیوەندی تەلەفۆنی درێژخایەنەوە تووشی ئەم کێشانە دەبن.»

راهێنانی ٣ خولەکی لە ٩٠ خولەکی باشترە

لێکۆڵینەوەیەکی نوێی بەریتانی دەریخستووە ئەنجامدانی وەرزش بەشێوەیەکی چڕوپڕ لە ماوەی سێ خولەکدا هێندەی راکردنێکی ٩٠ خولەکی کاریگەری دەبێت لەسەر کەمکردنەوەی نەخۆشییەکانی دڵ.

بە پێی لێکۆڵینەوەیەک کە لەزانکۆی ئابێردن بڵاوکراوەتەوە و دکتۆر گرای بە ڤیستیڤاڵی زانستی بەریتانی راگەیاندووە، دەرکەوتووە راکردنێکی ٩٠ خولەکی دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی رێژەی چەوری لە لەشدا بە رێژەی لەسەدا ١١ لەکاتێکدا ئەنجامدانی وەرزش بۆ ماوەی سێ خولەک، بەڵام بەشێوەیەکی چڕوپڕ دەبێتەوە هۆی ئەوەی لەش لە سەدا ٣٣-ی چەورییەکانی رزگاری ببێت.

لێکۆڵینەوەکە کە لەسەر ژمارەیەک پیاو ئەنجامدرابوو کە تەمەنیان لە نێوان ١٨-٣٥ ساڵدا بوو، بۆیان دەرکەوت کە ئەنجامدانی چەند راهێنانێکی وەرزشی بە شێوەیەکی چڕوپڕ بۆ ماوەیەکی کورت کاریگەری زۆری دەبێت لە کەمکردنەوەی چەوری لە خوێندا کە زۆربوونی رێژەی ئەم چەورییە دەبێتەهۆی گیرانی دەمارەکانی خوێن و دواتر نەخۆشییەکانی دڵ.

پێنج رێگە بۆ زیادکردنی شیری دایک

شیری دایک بۆ کۆرپە بە خواردنێکی موعجیزەئاسا دەخەمڵێنرێت و پێویستە کۆرپە تا تەمەنی شەش مانگیی شیری دایکی پێبدرێت دواتر تا تەمەنی دوو ساڵی شانبەشانی چەند خواردنێکی تر بدرێت بە منداڵەکە.

دیلەم ئیرکین شارەزای بواری خواردن و ژەمە خۆراکییەکان رایگەیاند ئەو برە وزە و پێکهاتانەی کە لە شیری دایکدایە بەشێوەیەکی گشتی بەجۆری ئەو خواردنانە دیاریدەکرێت کە دایکەکە لە ژەمە خۆراکیەکانیدا بەکاریدەهێنێت هەموو جارێک لە کاتی شیرپێدانی دایکدا ئەو برە وزەیە کەم دەبێت، بۆیە پێویستە چەند خواردنێک و سەوزە و میوەیەک بەکاربهێنین بۆ ئەوەی بری وزە و پێکهاتەی شیرەکە بچێتەوە شوێنی خۆی.

بەم رێگایانە شیری دایک زیاد دەبێت:

١- خۆتان بەدووربگرن لەو جۆرە خواردن و دەرمانانەی کەدەبێتە هۆی دابەزاندنی کێش.

٢- یەکێک لەو شتانەی دەبێتە هۆی زیادبوونی شیری دایک ئاوە پێویستە رۆژانە بەلایەنی کەمەوە ٢,٥ بۆ ٣ لیتر ئاو بخورێتەوە، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی زیادبوونی شیری دایک بە شێوەیەکی باش.

٣- ئەو خواردەمەنیانەی کە بە کالیسیۆم دەوڵەمەندن خواردنیان زیاد بکرێت بەتایبەتی پەنیر و ماست وا باشترە لە ژەمی ئێوارەندا هێلکەیەک و کەمێک گۆشتی سوور لە ژەمەکانتاندا ئامادەبکرێت.

٤- گرنگیدان بەخواردنی سەوزەو میوە، چونکە پێویستی لەش لە ڤیتامینەکان پڕ دەکەنەوە.

٥-خۆتان بپارێزن لە کەمخوێنی بەتایبەتی نابێت لەکاتی نان خواردندا چا بخورێتەوە، چونکە دەبێتەهۆی مژینی زۆربەی ئاسنی ناو پێکهاتە خۆراکییەکان.

لاوازبوونی سێکسیی

لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ژاپۆنی دەریخست کە ئەو پیاوانەی لە کارەکانیاندا رۆژانە زۆر ماندوو دەبن و کاری قورس ئەنجام

دەدەن، زیاتر ئەگەری لاوازبوونی سێکسییان لێدەکرێت بەراورد بەو پیاوانەی کاری سوک و ئاسان ئەنجام دەدەن.
بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکە، ئەو ئیش و کارانەی پێویستی بە ماندوبوونی دەروونی زیاتر هەیە، پیاوان تووشی کێشەی تەندروستی وەک کەمی وزە و بێتاقەتی و لاوازبوونی خواستی سێکسی دەکەنەوە.
لەو لێکۆڵینەوەیەدا توێژەرە ژاپۆنییەکان لێکۆڵینەوەیان لەسەر شێوازی ژیانی ١٨٢ پیاو کردووە کە تێکڕای تەمەنیان ٥٢ ساڵ بووە و پشکنینی هۆرمۆنی «تستوستیرۆن»یان بۆ کراوە.
توێژەرەوانی ژاپۆنی بۆیان دەرکەوتووە کە پەیوەندییەکی پێچەوانە هەیە لەنێوان زیادبوونی داواکاری و ئەرکەکانی کارکردن و کەمبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی «تستوستیرۆن کە ئەمەش نیشانەکانی تەمەنی بێ ئومێدی دەردەخات لەنێوان ئەو کەسانەی لێکۆڵینەوەکەیان لەسەر کراوە و توانای سێکسییان کەمیکردووە.

ئاگاداری جەڵتەی کۆمپیوتەر بن

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ دەریخست کە یەکێک لەو هۆکارە سەرەکیانەی کە دەبێتەهۆی توشبوون بە نەخۆشیەکانی پەستانی خوێن و جەڵتەی دڵ بریتیە لە زۆر بەکارهێنانی کۆمپیوتەر و ئالودەبوون بە تۆڕە کۆمەلایەتیەکانی ئینتەرنێت.
پرۆفیسۆر وایل کەیف سەرپەرشتیاری لێکۆڵینەوەکە و پزیشکی نەخۆشیەکانی هەناو و دڵ لەوبارەوە دەڵێت: «لە دوای چەند توێژینەوەیەکی ورد بۆمان دەرکەوتووە کە ئەو کەسانەی رۆژانە بۆ ماوەی شەش کاتژمێر یاخود زیاتر بە بەردەوامی لەسەر کۆمپیوتەر کاتەکانیان بەسەر دەبەن یاخود شێوازی کارەکەیان بەو شێوەیەیە، رێژەی توشبونیان بە جەڵتەی دڵ بەراورد بە کەسانی ئاسایی سەدا ٦٠ زیاترە«.
وتیشی : «ئەو هەرزەکارانەی کە ئالودەی یاری و سایتە کۆمەلایەتیەکانی ئینتەرنێت (بەتایبەتی فەیس بووک) بوون و رۆژانە زیاتر لە پێنج کاتژمێر بە بەکارهێنانی ئەم سایتانەوە کاتەکانیان بەسەر دەبەن رێژەی توشبوونیان بە جەڵتەی دڵ سەدا ٥٠ لە کەسانی ئاسایی زیاترە«.
ئالودەبوون بە تۆڕ و سایتە کۆمەلایەتییەکانی ئینتەرنێت و یارییە راستەوخۆکان لە ناو هەرزەکاراندا دیاردەیەکی تا رادەیەک باوە، هەر بۆیە پێویستە ئەو کەسانەی کە کۆمپیوتەر بەکاردەهێنن بە لایەنی کەمەوە هەر (کاتژمێر و نیو) جارێک دوای بەکارهێنانی کۆمپیوتەر بۆ ماوەی ١٥ خولەک هاتوچۆ و راهێنانی سادە بە چاو و ئەندامەکانی دیکەی لەشیان بکەن پاشان لە کارەکەیان بەردەوام بن.

زۆر کارکردن و نەخۆشییەکانی دڵ

ئەو کەسانەی کە ئیشێکی زۆر دەکەن بە بێ ویستی خۆیان و توانای بڕیاردانیان دەربارەی کارەکانیان، زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیە رووبەڕوی نەخۆشییەکانی دڵ ببنەوە.
بەپێی لێکۆڵینەوەیەک کە لە ١٤-ی ئەیلول بلاوکراوەتەوە دەرکەوتووە ئەو کەسانەی کە بواری ئەوەیان نییە لەکاتی ئیشکردندا بۆماوەیەک پشوو بدەن، یاخود بەهۆی گرانی ئیشەکانیانەوە بواریان نییە، لە سەدا ٢٣ زیاتر رووبەڕووی نەخۆشییەکانی دڵ و جەڵتەی دڵ دەبنەوە لە چاو هاوپیشەکانیان و ئەو کەسانەی کە جار جارە لە کاتی کارەکانیاندا جگەرەیەک دادەگیرسێنن یاخود زۆر لەسەر کورسییەکانیان دادەنیشین زیاتر رووبەڕووی نەخۆشییەکانی دڵ دەبنەوە.
بە گوێرەی لێکۆڵینەوەکە کە لەسەر ٢٠٠ هەزار کەس ئەنجام دراوە دەرکەوتووە کە بێزاریی لەوکارەی دەیکەت یاخود زۆر هیلاکبوون پێوەی لەسەدا ٣,٤ ئەگەرەکانی نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکات، بەلام ئەگەر جگەرەش بکێشێت ئەوا ئەگەرەکان بۆ لەسەدا ٣٦ زیاد دەکات.
بۆیە لێکۆڵەرەوان رێنمایی ئەوەدەکەن کە پێویستە لەکاتی ئەنجامدانی کاردا بۆماوەیەکی کەم پشوو وەربگیرێت.

ئاگاداری جانتای منداڵەکانتان بن!

«دامەزراوەی ئەڵمانیا بۆ چارەسەرکردنی رۆماتیزمی منداڵان» هۆشداری دا لەوەی گەر جانتای قوتابخانە قورس بێت زیانی بۆ تەندروستی منداڵ دەبێت و دەبێتەهۆی ئازاری پشت.

ئەو دامەزراوەیە کە بارەگاکەی لە «غارمیش بارتنکیرشن»ە، جەختی لەوەکردەوە کە پێویستە دایکان و باوکان ئاگاداری جانتای قوتابخانەی منداڵەکانیان بن و جانتاکە بەجۆرێک بێت کە لە سەدا ١٠ی کێشی منداڵەکانیان زیاتر نەبێت.

روونیشیکردەوە کە بۆ نموونە ئەو منداڵەی کێشی ٣٠ کیلۆگرامە نابێت کێشی جانتاکەی لە سێ کیلۆگرام زیاتر بێت، چونکە لەوە زیاتر بێت قورس دەبێت بۆی و ئازاری پشتی بۆ دروست دەکات.

ئەو دامەزراوە ئەڵمانیاییە رێنمایی دایکان و باوکان دەکات کە پێویستە منداڵان جانتای قوتابخانەکانیان بکەنە هەردوو شانیان لانی کەم تا تەمەنی ١٢ ساڵی، چونکە دوای ئەو تەمەنە بڕبڕەی پشت خۆی دەگرێت.

جگەرەکێش زیانی گەورە بە دەوروپشتی دەگەیەنێت

لێکۆڵینەوەیک لە زانکۆی (نۆرسومبریا)ی بەریتانی دەریخست کە ئەو کەسانەی دوکەڵی جگەرەی کەسی دەوروپشتیان هەڵدەمژن لە چەندین لایەنەوە زیانی زیاتر لە کەسی جگەرەکێش بە تەندروستی خۆیان دەگەیەنن، بەتایبەتی تواناکانی مێشک.

لە ئەنجامی چەندین بەراورد لێکۆڵەرەوان بۆیان دەرکەوت کە ئەو کەسانەی خۆیان جگەرەکێش نین، بەڵام لەدەوروپشتی جگەرەکێش کات بەسەردەبەن و دوکەڵی جگەرەکانیان هەڵدەمژن توانای بیرهێنانەوەیان (زاکیرە) و توانای لۆژیکی لە کەسانی ئاسایی خراپترە.

(د. تۆم هێفەرنان) بەڕێوبەری ئەم لێکۆڵینەوەیە بە سایتی دەیلی مەیلی راگەیاند: «ئەنجامی لێکۆڵینەوەکەمان دەریخست کە تەنها بە هەڵمژینی دوکەڵی جگەرەی کەسێکی تر زیانی گەورە بە مێشک دەگات و کاریگەری راستەوخۆی لەسەر سەرکەوتوبی ئەو کەسە دەبێت لە ژیانیدا»

هەروەها رایگەیاند: «هیوادارم زیانە گەورەکانی جگەرە بەهیچ شێوەیەک پشتگوێ نەخرێت و چەندین لێکۆڵینەوەی جۆراوجۆی لەبارەوە ئەنجام بدرێت».

ماچکردنی گوێ ڕەنگە ببێتە هۆی لەدەستدانی بیستن

لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ئەمریکی ئاماژەیکردووە بەوەی ماچکردنی گوێ ڕەنگە ببێتە هۆی لەداستدا بیستن.

بەپێی هەواڵێکی سایتی یاهو مەکتوب، پزیشکان لە زانکۆی هوفسترا لە نیویۆرک ئاشکرایانکردووە ماچکردنی گوێ ڕەنگە ببێتە هۆی کەڕی، و پزیشکەکان ڕونیانکردۆتەوە ٣٠ کەس لە ئەمریکا بیستنیان لەدەستداوە دوای ئەوەی کەسێک گوێیانی ماچکردووە.

لەو بارەیەوە د. لیفی رایتەر، پسپۆڕی زانستی بیستن، ڕایگەیاندووە پێنج ساڵ لەمەوبەر ژنێک هاتووە بۆلای و بەدەست لەدەستدانی بیستنەوە ناڵاندوویەتی ئەویش دوای ئەوەی کوڕە پێنج ساڵانەکەی ڕاهاتبوو لەسەر ماچکردنی گوێی.

د. رایتەر ئەوەشی خستۆتە ڕوو سەرەتا وایزانیوە حاڵەتی ئەو ئافرەتە حاڵەتێکی دەگمەنە، بەڵام زۆری نەبردووە چەندین حاڵەتی لەو شێوەیە زیادیکردووە و هەندێک لە حاڵەتەکان لە پەنجاکانی سەدەی رابردودا تۆمارکراون.

ئەو پزیشکە ئاشکرایکردووە مژینی توندی پەردەی گوێ بەهۆی ماچکردنەوە دەبێتەهۆی ڕاکێشانی زنجیرەیەک لە ئێسکی بچووکی گوێچکە و ئەوەش دەبێتەهۆی تێکچوونی ئەو شلەیەی لە گوێی ناوەوەدا هەیە.

لێکۆڵەران ئامۆژگاری دەکەن خۆمان لە ماچکردنی گوێکان بپارێزین و تەئکیدیان کردۆتەوە هێشتا دەبێت لێکۆڵینەوەی زیاتر ئەنجامبدەن پێش ئەوەی ڕێنمایی توند لەبارەی ماچکردنی گوێوە بڵاوبکەنەوە.

لەکوردەواریشدا باوە، کاتێک منداڵ دەشۆردرێت، لەلایەن گەورەکانەوە بەپاساوی ئەوەی ئاو نەچێتە ناو گوێی منداڵەکەوە و دوچاری گوێ ئێشە نەبێت، گوێی منداڵەکە دەمژرێت، ئەوەش مەترسی بۆ سەر هەستەوەری بیستنی منداڵەکە دروست دەکات.

مەترسییەکانی «فاست فوود» دەزانیت؟

لە لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی نوێدا دەرکەوتووە ئالوودە بوون بە «فاست فوودەکان»ەوە دەبێتەهۆی دوو ئەوەندە زیادبوونی ئەگەرەکانی تووشبوون بە زوو پیربوون و زەهایمەر نەک بە تەنها قەڵەوبوون.

لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێدا کە لە زانکۆی لەندەن ئەنجام دراوە دەرکەوتووە ئەو فاست فوودانەی کە بەشێکی زۆر لە چەوری و خوێیان تێدایە بە تەنها نابنەهۆی قەڵەوی، بەڵکو دەبنەهۆی ژەهراویبوونی خانەکان و بەستەرەکانی مێشک، ئەمە جگە لەوەی دەبنەهۆی دووهێندبوونی کەڵەکەبوونی ئەمیلود کە ئەگەرەکانی تووشبوون بە نەخۆشی لەبیرچوونەوە (زەهایمەر) زیاد دەکات.

ئەمە لە کاتێکدا لێکۆڵینەوە نوێکان پێداگری لەوە دەکەن کە ژەمە خۆراکێکی ناهاوسەنگی دەوڵەمەند بە چەوری دەبێتەهۆی بەرزی پەستانی خوێن و کۆلیسترۆڵ کە ئەمانەش هەریەکە دەبێتەهۆی ڕێگریکردن لە هاتوچۆی خوێن لە دڵەوە بۆ مێشک.

لە ئامارێکیشدا دەرکەوتووە کە زیاتر لە ٨٠٠ هەزار هاوڵاتی بەریتانی هەن کە بەدەست جۆرەکانی زەهایمەر و زوو پیربوونەوە دەناڵێنن.

بۆ ئەوانەی کۆمپیوتەر بەکاردەهێنن

لە ئێستادا کۆمپیوتەر بووە بە بەشێکی سەرەکی ژیانمان و بەهۆی بەکارهێنانی بەشێوەیەکی زۆر لە هەندێک شوێنی کاردا دەبێتەهۆی دروستبوونی ئازار لە ناوچەکانی نزیک پشت و مل و هەندێک جار دەبێتەهۆی دروستبوونی سەوەفان بەهۆی زۆر سەر چەماندنەوە، بۆ کەمکردنەوەی زیانەکانی ئازاری پشت و مل لە ئەنجامی زۆر بەکارهێنانی کۆمپیوتەرەوە دەتوانن شێوازی دانیشتن و بەکارهێنانی بگۆڕن.

پزیشکان دەڵێن هۆکارە سەرەکییەکانی ئازارەکانی مل و پشت دەگەڕێتەوە بۆ سێ هۆکار کە ئەمانەن:

١- دانیشتنی هەڵە لە کاتی بەکارهێنانی کۆمپیوتەردا.

٢- چەند خوییەکی هەڵە لەکاتی بەکارهێنانی کۆمپیوتەردا.

٣- لاوازی هەندێک لە ماسولکەکان.

پزیشکان بۆ چارەسەرکردنی ئەم ئازارانە چەند ڕێگەچارەیەکمان پێشکەش دەکەن کە ئەمانەن:-

١- هەوڵبدە شاشەی کۆمپیوتەرەکەت لە ئاستی دەموچاودا بێت بەشێوەیەک شاشەکە ٢-٣ ئینج لە ئاستی چاوتەوە بەرز بێت.

٢- خۆت بە دوور بگرە لە چەماندنەوەی هەردوو شانت و سەرت بەشێوەیەکی ڕێک ڕابگرە.

٣- هەوڵبدە مەچەکت بە شێوەی گۆشەی کراوە دابنێیت چونکە ئەمە یارمەتی کەمبوونەوەی هیلاکبوونی ماسولکەکانی مەچەک دەدات.

٤- هەوڵبدە هەمیشە شتێک بخەیتە پشتەوە و هەرگیز وا مەکە پشتت بەشێوەی کەوانە دەربچێت.

٥- ئەگەر توانیتان ئەو کورسییانە بەکار بهێنن کە بەرز و نزمی پێدەکرێت، بۆ ڕێکخستنی باشترین شێوازی دانیشتن.

٦- پێویستە هەموو ١٥ خولەک جارێک پشوویەک وەربگریت ئەمە هەم بۆ چاوت باشە، هەم بۆ پشت و ملت.

٧ – لەکۆتاییدا ئەگەر ئێستا ئازارتان هەیە بەهۆی زۆر بەکارهێنانی کۆمپیوتەرەوە لە پشت و ملتاندا وا باشترە سەردانی پزیشکی تایبەتی بکەن.

وەرزش یارمەتیدەرە بۆ دوورکەونەوە لە جگەرە

بەپێی لێکۆڵینەوەیەک لە زانکۆی (ئەکسێتەر)ی بەریتانی کە داتای ١٩ لێکۆڵینەوەی رابردووی تێدابەکارهاتبوو، رێگەیەکی کاریگەر بۆ کۆتایی پێهێنانی جگەرەکێشان و دوورکەوتنەوە لێی ئەنجامدانی وەرزشە، هەروەها وەرزش بەهۆی سوودە گەورەکانیەوە زۆر لە زیانەکانی جگەرە کەم دەکاتەوە.

بەپێی لێکۆڵینەوەکە بەتایبەتی هەردوو وەرزشی راکردن و پاسکیلسواری زۆر کاریگەرن، ئەو جگەرەکێشانەی بە شێوەیەکی پێویست وەرزش ئەنجام دەدەن ناڵودەبوونەکەیان کەمتر کاریگەری لەسەریان دەبێت و دەتوانن بە شێوەیەکی ئاسانتر خۆیانی لێ دوور بخەنەوە.

بەڵام بەپێچەوانەوە کەمی وەرزش و بەسەربردنی کات بە چالاکی ناتەندروستەوە وەک بەکارهێنانی کۆمپیوتەر و تەلەفزیۆن بۆ ماوەی زۆر، کاریگەری خراپی لەسەر ناڵودەبوونەکە دەبێت و بەهێزتریدەکات، بەو هۆیەوە دوورکەوتنەوەیان لە جگەرە زەحمەتتر دەبێت.

ساڵانە زیاتر لە ملیۆنێک کەس بەهۆی جگەرە کێشانەوە گیان لە دەست دەدەن و ئەم ژمارەیە بەردەوام لە زیادبووندایە و گەر بەم شێوەیە بەردەوام بێت ئەوا بەهۆی جگەرەکێشانەوە زیاتر لە بلیۆنێک کەس لە سەدەی ٢١دا کە گیان لەدەست دەدەن.

خەوتن هۆکارێکە بۆ رێگەگرتن لە نەخۆشی

رێگەچارەیەکی زۆر ئاسان هەیە بۆ چارەسەرکردنی هەندێک لە نەخۆشییەکان، بەڵام زۆربەی جار گوێی پێنادرێت، ئەویش خەوتنە، بەرپرسانی سەنتەری ئەمریکی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان و رێگەگرتنیان رایدەگەیەنن: کە کەمخەوتن پەیوەندی هەیە بە نەخۆشکەوتنەوە و دەبێتە هۆی ئەوەی رێگربێت لە بەردەم زوو چارەسەرکردنیدا، بۆیە دەبێت ئێمە خەوتن وەکو کارێکی تەرفیهی تەماشا نەکەین بەڵکو دەبێت گرنگییەکی باش بدەین بە پرۆگرامی خەوتنمان.

نەخۆشییەکانی دڵ، قەڵەوبوون، زوو پیربوون، شێرپەنجەی کۆڵۆن، شێرپەنجەی مەمک، تێکچوونی خشتەی خواردنی رۆژانەمان یەکێک لە هۆکارەکانیان کەم خەوییە.

قەڵەوبوون: پسپۆران و شارەزایان بۆیان دەرکەوتووە ئەگەر کەسێک لە شەش کاتژمێر کەمتر بخەوێت لە شەو و رۆژێکدا ئەوا گرفتی زیادبوونی کێشی بۆ دروست دەبێت و بۆیان دەرکەوتووە گرفتی کەم خەوی لەسەدا ٢٢-ی هۆکارەکەی بۆماوەییە.

نەخۆشییەکانی دڵ: پزیشکانی زانکۆی ڤێرجینیا بۆیان دەرکەوتووە کە کەم خەوی پەیوەندییەکی بەهێزی بە نەخۆشیەکانی دڵەوە هەیە و بەتایبەتی ئەگەر ئافرەتێک تەمەنی لەسەروو ٦٠ ساڵەوە بێت و کەم بخەوێت ئەوا ئەگەری تووشبوونی بەنەخۆشییەکانی دڵ دوو ئەوەندە زیاد دەبێت.

شێرپەنجەی کۆڵۆن و مەمک: بە بێی توێژینەوەیەک کە لەسەر ٢٤ هەزار ئافرەت ئەنجام دراوە دەرکەوتووە کەم خەوی بە رێژەی لەسەدا ٤٧ ئەگەری شێرپەنجەی کۆڵۆن زیاد دەکات و ئەگەر یەکێک بە شێوەیەکی رێک و پێک بخەوێت ئەوا بە رێژەی لەسەدا ٢٧ ئەگەری تووشبوونی بە شێرپەنجەی مەمک کەم دەبێتەوە.

تێکچوونی خشتەی خواردنی رۆژانە: ئاشکرایە کە کەم خەوی و زۆر خواردن هەردووکیان هۆکارێکن بۆ تێکچوونی خواردنی رۆژانەمان و لێکۆڵەرەوەکان لە زانکۆی شیکاکۆ توانیویانە بگەنە ئەو راستییەی کە کەم خەوی و زۆر خەوی کاریگەرییەکی زۆریان هەیە لەسەر رێژەی گلوکۆز(شەکر) لە خوێندا و هەر ئەمەشە دەبێتە هۆی تێکچوونی خشتەی خواردنی رۆژانەمان.

خۆر تەندروستیان دەخاتە مەترسیەوە

خوشک و برایەکی دانیشتوی ئینگلتەرا بە دەست نەخۆشیەکی پێستەوە دەناڵێنن و بەهۆی هەستیاری نەخۆشیەکەیانەوە

ناتوانن بە رۆژدا بەبێ لە بەرکردنی دەستکێش و کڵاو بچنە دەرەوە .
ئەم خوشک و برایە ناویان (سارا و مایبو) ە و بەهۆی هەستیاری پێستیانەوە بۆ تیشکی خۆر پاش چەند چرکەیەک لە بەرکەوتنی پێستیان لەگەڵ تیشکی خۆردا تووشی هەوکردن و ئاوسان دەبێت .
هەمیشە لەکاتی ڕۆشتنیاندا بۆ دەرەوەی ماڵ پاش چەورکرنی لەشیان بە کرێمی دژە خۆر دەستکێش و کڵاوی تایبەت لەبەر دەکەن ، هەروەها هەمیشە چەترێکی دژە تیشکی سەروو بنەوشەییان پێیە .

تورە مەبە، با زیاتر بژیت

نوێترین لێکۆڵینەوە لە زانکۆیەکی ویلایەتی کالیفۆرنیای ئەمریکا ئاشکرایدەکات، کە ئەو کەسانەی زۆر تورە دەبن و لە ئاست هەڵەکانی دەوروبەریاندا بە بێزاری و تورەییەوە مامەڵە دەکەن، لە ڕووی دەرونی و جەستەییەوە زوو دەرِوخێن و هەروەها ژیانیشیان کەمترە لەو کەسانەی کە کەمتر تورە دەبن و کەسانی دیکە لە هەڵەکانیان دەبورن .
لێکۆڵەرانی زانکۆی کالیفۆرنیا لە شاری سانتیێگۆی ئەو ویلایەتە هەستان بە لێکۆڵینەوە لە پەستانی خوێن و جەڵتەی دڵ لە نێوان چەند کەسێکدا کە لەڕووی دەرونیەوە بەشێکیان لەو کەسانە پێکهاتبون کە ئارام و لەسەر خۆ بوون و بەشەکەی دیکەش بە پێچەوانەوە ، زیاد لە دووسەد کەس بەشدارییان لەم لێکۆڵینەوەیەدا کرد.
لێکۆڵینەوەکە بە سەرپەرشتی د.بریتا لارسین بوو لە هەمان زانکۆ، پاش پشکنین بۆ بەشداربوانی ئەم لێکۆڵینەوەیە دەرکەوت کە ئەو کەسانەی زوو تورە دەبن و ناتوانن بەسەر ئەو خویاندا زاڵبن ڕێژەی پەستانی خوێن و جەڵتەی دڵیان زۆر بەرزترە بە بەراورد بەو کەسانەی کە ئارام و لەسەرخۆن .
پەستانی خوێن و جەڵتەی دڵ دوو نەخۆشین کە سەرەکیترین هۆکاریان بریتیە لە تورەبوون و بەو هۆیەوە پەستانێکی زۆر دەکەوێتە سەر دڵ، تەنها لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا ڕۆژانە زیاد لە دوو هەزار بەهۆی جەڵتەی دڵەوە پێش گەیشتن بە نەخۆشخانە گیان لەدەست دەدەن

کاری شەوانەو جەڵتەی دڵ

بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی زانستی کە لە سایتێکی ئەمریکیدا بڵاوکراوەتەوە، تیایدا دەرکەوتووە کە ئەو کەسانەی لە شەفتی شەواندا کاردەکەن بەڕێژەیەکی زۆر ئەگەری توشبوونیان بە جەڵتەی دڵ زیاد دەبێتو توشی خەمۆکیش دەبن.
لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لە سایتی (bmj.com)ی ئەمریکیدا بڵاوکراوەتەوەو زیاد لە دوو ملیۆن خۆبەخش لەم تاقیکردنەوەیەدا بەشداربوون، تیایدا دەرکەوتووە کە ئەو فەرمانبەرانەی لە شەفتی شەواندا کاردەکەن ڕێژەی توشبوونیان بە جەڵتەی دڵ بە لە ٤١٪ زیاترە لەو فەرمانبەرانەی کە لە ڕۆژدا کار دەکەن.
هەروەها ئەو فەرمانبەرانەی کە لە شەفتی شەواندا کار دەکەن کێشەکانی وەک کەمخەوی، وەرزش نەکردن، بێزاری و تەمەڵییان لە فەرمانبەرانی شەفتەکانی دیکە زۆر زیاترە و ئەمانەش هۆکاری سەرەکین بۆ نەخۆشیەکانی دڵ .

مۆڵەت پشتگوێ مەخەن ئەگینا دەمرن

لێکۆڵینەوەکان سەلماندویانە پشتگوێخستنی مۆڵەتی ساڵانە کێشەی تەندروستی لێدەکەوێتەوە و ئەوانەی مۆڵەتەکان لەکیس دەدەن ڕەنگە لە پێش ئەوانەی مۆڵەت وەردەگرن بمرن.
وەکو زانراوە فشارەکانی کارکردن زیانبەخشە بۆ تەندروستی و مرۆڤ تووشی چەندین کێشەت دەکات، لەوانەش قورحە، ئازارەکانی لەش بۆیە مۆڵەت وەرگرتن ڕێگرێکی باشە لەدژی فشارەکان.
بەپێی هەواڵێکی سایتی سی ئێن ئێن یەکێک لە لێکۆڵینەوەکان دەریخستووە ئەو پیاوانەی ئەگەری توشبوونیان هەیە بە نەخۆشییەکانی دڵ و کە پشووی ساڵانەیان وەرنەگرتووە، بەڕێژەی ٣٢٪ زیاتر ئەگەری مردنیان هەیە بەهۆی کێشەکانی دڵەوە.

هەروەها بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی تر ئەو ئافرەتانەی لە ساڵێکدا لانیکەم مۆڵەتێکیان وەرنەگرتووە، هەشت هێندە زیاتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە نەخۆشیەکانی دڵ و مردنی بەهۆی ئەو نەخۆشیانەوە.
فەرمانبەری ئاسایی ئەمریکی ١٤ ڕۆژ مۆڵەتی هەیە لە ساڵێکدا و زۆربەیان تەنها ١٢ ڕۆژی مۆڵەتەکەیان وەردەگرن و ٢٥٪ هەرگیز مۆڵەت وەرناگرن و ئەمریکا تاکە وڵاتی پیشەسازی جیهانە کە کۆمپانیاکانی ناچارنەکردووە چەند ڕۆژێک مۆڵەتی بە موچەوە بدەن بە فەرمانبەران.
بەپێچەوانەوە لە ئەوروپا، یەکێتی ئەوروپا کۆمپانیاکانی ناچارکردووە هەموو ساڵێک ٢٠ ڕۆژی مۆڵەت بە مووچەوە بدەن بە فەرمانبەران.
چەند لێکۆڵینەوەیەکی تر دەریانخستووە ئەوانەی مۆڵەت و پشووی ساڵانە وەردەگرن بەرهەمیان زیاترە، دوای گەڕانەوە بۆ سەر کار زیاتر هەست بە ڕازیبوون لەکارەکانیان دەکەن و ئەوەش چەسپاوە مرۆڤ لەکاتی مۆڵەتدا و دوای مۆڵەتیش بە ماوەیەک خەوی باشتردەبێت و کاردانەوەی مێشک خێراتردەبێت.
دەرکەوتووە کارکردن بۆ ماوەیەکی زیاتر واتای بەرهەمهێنان و قازانجی زیاتر ناگەیەنێت و یۆنانیەکان لە هەموو گەلانی ئەوروپا زیاترو نزیکەی ٢٠١٧ کاتژمێر لە ساڵێکدا کاردەکەن، بەڵام حاڵیان باشترین نییە و ڕەوشی ئابوورییەکەیان خراپە، بەبەراورد بەوان ئەڵمانیەکان کە سەرچاوەی هێزی ئابووری ئەوروپان، لە ساڵێکدا ١٤٠٨ کاتژمێر کاردەکەن و لەساڵێکدا مانگێک مۆڵەتیان هەیە.
ئەم بابەتە ١٨٤٢ جار خوێنراوەتەوە

ژنان دەتوانن بەدرێژایی ژیانیان وەچەبخەنەوە

پزیشکان ڕایانگەیاند ژنان دەتوانن بەدرێژایی ژیانیان وەچەبخەنەوە ئەویش دوای نەشتەرگەرییەکی سەرکەوتووی چاندن لە هێلکەداندا و بەوەش بەشێوەیەکی چەندباره منداڵیان دەبێت و ماوەی وەستاندنی خوێنی سوری مانگانە دوادەکەوێت.
سایتی (ئەلقودس) لە زاری پزیشکانی پسپۆڕەوە بڵاویکردۆتەوە تەکنەلۆژیا نوێیەکە لەڕێگای لابردنی چەند بەشێکی هێلکەدان و هەڵگرتنی دەبێت بۆ چەندین ساڵ لە پلەی گەرمی نزمدا و دواتر چاندنەوەی ئەو بەشانە لە نەشتەرگەرییەکی ورددا کەبەشێوەیەکی کاریگەر دەتوانێت تەمەنی نائومێدی ئافرەتان بۆ خستنەوەی وەچە؛ بوەستێنێت.
پزیشکەکان ئاماژەیانکردووە بەوەی تاکە شتێک کە ڕێگرێت لە منداڵبوونی ژنان لە تەمەنی پیریدا بریتیە لە توانای لەشیان بۆ ڕاگرتنی ماوەی سکپڕی.
بە دواخستنی تەمەنی نائومێدی ژنان هەروەها دەتوانن لە مەترسیەکانی هەڵکشاوی ئێسکە نەرمە و نەخۆشیەکانی دڵ کە لەکۆتایی تەمەنی وەچەخستنەوەدا تووشیان دەبێت خۆیان بەدووربگرن، بەڵام مەترسیەکانی تووشبوونی ژنان بە شێرپەنجەی مەمک و منداڵدان زیاتردەبێت.
شێرمان سیبلەر، پزیشکی نەشتەرکار، کە بەشداریکردووە لە نەشتەرگەریکردن بۆ ١١ ئافرەت لە نەخۆشخانەی «سانتا لۆکا» لە شاری سانت لویسی ئەمریکا، دەڵێت: «ژنانی ئەمڕۆ بە ڕێژەی لەسەدا ٥٠ هەلی ژیانیان هەیە هەتا تەمەنی ١٠٠ ساڵی بژین، ئەمەش واتا ئەوان نیوەی ژیانیان دوای تەمەنی نائومێدی بەسەردەبەن و هەندێک لە ژنان دەیانەوێت بچنە تەمەنی نائومێدییەوە، بەڵام هەندێکی تر ڕەنگە ئەوەیان نەوێت».
ڕوونیشیکردەوە: نەشتەرگەرییەکانی چاندن هەشت ساڵ لەمەوبەر ئەنجامدراون و هێشتا کاریگەرن و ئەوەش دەریدەخات ئەم تەکنەلۆژیایە ڕاستەو چیدی نابێت بە ئەزموونی لەقەڵەمبدرێت.
هەندێک لەو ژنانەی نەشتەرگەرییان بۆ ئەنجامدراوە بۆ ماوەی ٧-١٢ ساڵ چەند بەشێکی هێلکەدانیان بەشێوەی بەستوو هەڵدەگیرێت و دواتر دەچێنرێتەوە و دوای چاندنەوە بەشەکان منداڵیان دەبێت.
جێی ئاماژەیە یەکەمین نەشتەرگەریی سەرکەوتووی لەو جۆرە لەساڵی ٢٠٠٢ دا لە بەلژیکا ئەنجامدرا و دوای ساڵێک ئافرەتەکە منداڵێکی بوو، پاشان ئەو نەشتەرگەرییە چەندین جاری دیکە ئەنجامدراوەتەوە و ئەنجامی باشی هەبووە.

زوو لەدایک بوون و کێشەی خوێندن

لێکۆڵینەوەیەک لە زانکۆی (کۆڵۆمبیا) لە شاری نیویۆرک لە ئەمەریکا ئەوەی دەرخست کە ئەو منداڵانەی زوو لەدایک دەبن چەند کێشەیەکیان دەبێت لە خوێندندا.
بەپێی لێکۆڵینەوەکە ئەو منداڵانەی کە پێش هەفتەی سیوحەوت هەمی سکپڕی لەدایک دەبن لەچاو منداڵی دیکەدا درەنگ فێری خوێندنەوە و نوسین دەبن، هەروەها کێشەشیان دەبێت لە وانەی بیرکاریدا.
د. کیمبەرلی نۆبڵ، پرۆفیسۆر لەم زانکۆیە، ئەوەی روون کردەوە کە هۆکاری کێشەکانی خوێندن لەم منداڵانەدا گەشەنەکردنی مێشکی منداڵەکەیە بە شێوەیەکی پێویست، چونکە ئەو منداڵانەی لە پێش هەفتەی سیوحەوت لەدایک دەبن لە چەند گەشەکردن و گۆڕانکاریەکی گرنگی مێشکیان بێبەش دەبن.

خانمان بەهۆی دەستیانەوە چاویان کز دەبێت !

لە لێکۆڵینەوەیەکی زانکۆی (بێرکل) ی ویلایەتی کالیفۆرنیا دا دەرکەوتووە کە ئافرەتان پێش پیاوان تووشی نەخۆشیەکانی چاو دەبن و پێویستیان بە چاویلکە دەبێت و توشی چاو کزی دەبن .
لە لێکۆڵینەوەکەدا دەرکەوتوە کە بە هۆی ئەوەوەی کە دەستی ئافرەتان بە بەراورد بە دەستی پیاوان کورتترە و ئەو پەرتوکانەی کە دەیخوێنندنەوە بە دووریەکی کەم لەچاویانەوە دەیگرن ، چاو ناچار دەکەن کە وزەیەکی زیاتر بەکار بێنێت بۆ خوێندنەوەی وشەکان و هەرلەبەر ئەم هۆیە یە کە زووتر پەنا دەبەنە بەربەکارهێنانی چاویلکەی پزیشکی .
(ئادەم هیکنبۆپان) سەرپەرشتیاری لێکۆڵینەوەکە بە میدیا کانی ڕاگەیاند کە لە پاش ئەم لێکۆڵینەوەیەوە پێویستە ئافرەتان زیاتر ئاگاداری چاویان بن لە کاتی خوێندنەوە دا و بەڵێنی بە ئافرەتاندا کە لەمەودوا هەموو هەوڵێکی خۆیان دەخەنە کار بۆ چارەسەر کردنی ئەم کێشەیە لە داهاتوویەکی زۆر نزیکدا.

سیسرک مەکوژە!

بێگومان سیسرک یەکێکە لە ڤێزەونترین گیانەوەران، لەچاو خۆیاندا خێرا و گەورەن و درێژییان دەگاتە ٣٠ ملیمەتر و بەشێوەیەکی خێرا زیاد دەبن و توانای ئەوەیان هەیە لە ژینگەی زۆر سەختدا ژیان بەسەربەرن.
لە دیتنی سیسرکدا یەکەم بیرکردنەوەی زۆربەمان گەڕانە بەدوای ڕێگەیەکدا بۆ لەناوبردنی و دەگمەنە بە خەیاڵماندا بێت سیسرک چەند گرنگە بۆ ژینگە و بە کوشتنیان زیانێکی گەورە لە ژینگەکەمان دەدەین. سیسرک ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە بەپیتکردنی زەوی.
د. سرینی کامباپاتی، پرۆفیسۆر و بەڕێوەبەری بەشی زیندەوەرزانی لە زانکۆی تەکساسی ئەمریکی، ئەوەی روونکردەوە کە سیسرک ڕۆڵێکی زۆر گرنگی هەیە لە شیکردنەوەی مادەی ئۆرگانی کە دەوڵەمەندن لە نایترۆجینندا کە گەڕاندنەوەی بۆ ژینگە زۆر گرنگە بۆ بەپیت ڕاگرتنی خاک و هەروەک نێچیرێکی گرنگە بۆ چەندین گیانداری جۆراوجۆر و پێویستە بۆ ژیانیان.

ژاوەژاوی ترافیک و ئەگەری جەڵتەی دڵ

لێکۆڵینەوەیەکی زانستی لە زانکۆی (کۆپەرنهاگن)ی دانیمارکی ئەوەی دەرخست کە ژیان لە نزیک ژاوەژاوی ترافیکی ناوشارو توشبوون بە جەڵتەی دڵ .
لێکۆڵینەوەکە ئەوەشی دەرخست کە بۆ هەر زیاد بوونێکی ژاوەژاو بە ڕێژەی لە سەدا ١٠ ئەگەر توش بوون بو جەڵتەی دڵ بە ڕێژەی لە سەدا ١٢ زیاد دەکەت. لە لێکۆڵینەوەکەدا کە تیادا زیاتر لە ٥٠ هەزار خۆبەخش بە وردی چاودێریکران، پەیوندیەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان جەڵتەی دڵ و ژاوەژاودا دۆزرایەوە.

د. مێت سۆرێنسون، دکتۆری نەخۆشخانەی شێرپەنجەی کۆپەرنهاگن لە دانیمارک رایگەیاند کە هۆکاری ئەم پەیوەندیەی نێوان جەڵتەی دڵ و ژاوەژاو هێشتا ڕوون نیە، بەڵام پێدەچێت کە لە ئەنجامی زیاد بوونی پەستانی دەروونی و تێکچوونی خەوەوە بێت بەهۆی ژاوەژاوەوە.

خۆشتن بەبێ ئاو؛ داهێنانێک بۆ تەمبەڵەکان

گەنجێکی خەڵکی باشووری ئەفریقا جێلێکی نوێی داهێناوە کە لەسەر لەش دادەنرێت و جێگای خۆشتن بە سابون و ئاو دەگرێتەوە، ئەوەش داهێنانێکی باشە بۆ ئەو کەسانەی کەم خۆیان دەشۆن بەتایبەتی لەوەرزە گەرمەکان و شوێنە دوورەدەستەکاندا.

دوای چەند مانگێک لە گەڕان لەتۆڕی ئینتەرنێت لادویک ماریشین، تەمەن ٢٢ ساڵ کە خوێندکارە لە زانکۆی کیپ تاون لە باشووری ئەفریقا، توانی داهێنانێکی نوێ بخاتەڕوو، ئەویش جێلێک بوو بۆ خۆشتن بەبێ ئاو، جێلەکە ناونراوە «Dry Bath- خۆشتنی وشک».

داهێنانەکەی ماریشین کە ساڵی ٢٠١١ بەهۆیەوە خەڵاتێکی جیهانی وەرگرت، جێبەجێکردنی فراوانی هەیە لە ئەفریقا و چەند ناوچەیەکی تری وڵاتە تازەپێگەیشتووەکان کە بایەخدان بە پاکوخاوێنی گشتی کەمە و زۆرجار بە ملیۆنان کەس ئاویان بەشێوەیەکی ڕێکوپێک دەستناکەوێت.

ئەو جێڵەی گەنجەکە دایهێناوە لە جێی دەست جیاوازە و بۆنی نیە و خۆی شێدەبێتەوە.

گەنجەکە بیرۆکەکەی لەو کاتەدا بۆ هاتووە کە هاوڕێکەی پێی وتووە خۆشتن بارو ئەرکێکی قورسە بەتایبەت ئەگەر ئاوی گەرم نەبێت.

ئێستا جێلەکە بەشێوەی بازرگانی دروستدەکرێت و کۆمپانیاکانی فڕۆکەوانی جیهانی لە گەشتە ئاسمانیە درێژخایەنەکان بەکاریدەهێنن و هەروەها حکومەتەکان جێلەکە بۆ سەربازەکانیان لە گۆڕەپانی شەڕدا دابیندەکەن.

ئەشعەی سی تی سکان ئەگەری تووشبوونی منداڵان بە شێرپەنجە بەرزدەکاتەوە

ئەشعەی سی تی سکان ئەگەری تووشبوونی منداڵان بە شێرپەنجە بەرزدەکاتەوە-فۆتۆ: سی ئێن ئێن

خەندان-دانا تەیب مەنمی

بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی نوێی پزیشکی ئەنجامدانی ئەشعەی سی تی سکان (CT scans) بۆ منداڵان و هەرزەکاران ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجە بەرزدەکاتەوە.

لێکۆڵەرەکان لە لێکۆڵینەوەکەیاندا، کە ڕۆژی چوارشەممەی ڕابردوو لە گۆڤاری پزیشکی «لانسێت» ی بەریتانیدا بڵاوکراوەتەوە، ڕونیانکردۆتەوە ئەو کەسانەی بەشداربیان لە لێکۆڵینەوەکەدا کردووە پێشتر نەخۆشی شێرپەنجەیان نەبووە و بریتیبوون لە منداڵانی خوار تەمەنی ١٠ ساڵان و هەرزەکارانی خوار تەمەن ٢٢ ساڵ.

بەپێی لێکۆڵینەوەکە لە ئاکامی ئەنجامدانی یەکەمین ئەشعەی سی تی سکاندا لەکۆی (١٧٨٦٠٤) کەس (٧٤) حاڵەتی توشبوون بە لوکیمیا (شێرپەنجەی خوێن) تۆمارکراوە و لەکۆی (١٧٦٥٨٧) کەسی تر (١٢٥) حاڵەتی تووشبوون بە شێرپەنجەی مۆخ تۆمارکراوە.

لێکۆڵەرانی زانکۆی نیوکاسڵی بەریتانی جەختیانکردۆتەوە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکەیان یەکەمین بەڵگەیە لەسەر پەیوەندی نێوان بەرکەوتنی تیشک لە ئەنجامی ئەشعەی سی تی سکان و تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە، و ڕونیانکردۆتەوە ئەنجامدانی پشکنینی دووەم و سێیەم بۆ منداڵان ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجە بۆ سێ هێندە زیاتر بەرزدەکاتەوە.

لێکۆڵەرەکان ئاماژەیان کردووە بەوەی ئاکامەکانی لێکۆڵینەوەکە ئەوە ناگەیەنێت کە دایک و باوکان پشکنین بە ئەشعەی

سی تی سکان بۆ منداڵەکانیان ئەنجامنەدەن ئەگەر پشکنینەکە پێویست بوو.

کەمی ڤیتامین «D» و تووشبوون بە جەڵتەی دەماغ

چەند لێکۆڵەرێکی ئەمریکی جەختیانکردەوە کەمی ڤیتامین «D» لەلەشدا ئاستەکانی تووشبوون بە جەڵتەی دەماغ بەرزدەکاتەوە.

بەپێی هەواڵێکی ڕۆژنامەی دەیلی تەلەگراف-ی بەریتانی لێکۆڵەرە ئەمریکیەکان ئاشکرایانکردووە ئەو کەسانەی بەدەست کەمی ڤیتامین «D» ەوە دەناڵێنن بەرێژەی ٢٢٪ ڕووبەڕوی مەترسی تووشبوون بە جەڵتەی دەماغ دەبنەوە.

سەرچاوەکانی ڤیتامین «D» بریتیە لە تیشکی خۆر و هەندێک خۆراکی وەکو ماسی. کاتێ لەش بۆماوەی زیاتر لە پێنج خولەک بەر تیشکی خۆر دەکەوێت لەژێر پێستدا دروستدەبێت. هەروەها ڤیتامین «D» لە خۆراکەکانی شیر و زەردێنەی هێلکە و پەنیر و جگەر و گۆشتی گا دا هەیە.

تیمێک لە لێکۆڵەرانی زانکۆی هاوای پشتیانبەستووە بە لێکۆڵینەوەیەک کە ٣٤ ساڵی خایاندووە و ٧٥٠٠ پیاوی ئەمریکی بە ڕەچەڵەک ژاپۆنی تێیدا بەشداریکردووە.

یەکێک لە لێکۆڵەرەوەکان ڕونیکردۆتەوە ڤیتامین «D» بۆ بەساڵاچوان زۆر گرنگە لەبەرئەوەی دروستبوونی ئەو ڤیتامینە بەهۆی تیشکی خۆرەوە لەگەڵ بەساڵاچووندا زۆر سەختە.

پشکنینی پزیشکی زۆر مەترسیدارە؟

لە هەنگاوێکدا کە پێدەچێت پێوەرەکانی چارەسەرکردن لە نەخۆشخانەکانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا بگۆڕێت، گروپێک لە نۆ ڕێکخراوی ئەمریکی کە چەندین پزیشک لە ژمارەیەک پسپۆڕی جیاواز لەخۆدەگرێت ڕاسپاردەیەکیان بڵاوکردەوە کە ئەنجامدانی ٣٤ پشکنینی پزیشکی سنورداربکرێت و نەخۆشەکان هاندەدەن ڕازینەبن ئەو جۆرە پشکنینانە ئەنجامبدەن بەبێ تەئکیدکردنەوە لە گرنگی و سوودی پشکنینەکان.

بەپێی هەواڵێکی سایتی شەرقولئەوسەت نۆ ڕێکخراوی تر بەنیازن هەمان شێواز پەیڕەوبکەن و ئەو ڕاسپاردانە وەکو دڵنیاکردنەوەیەکی ڕاشکاو دادەنرێت بە مەترسی ئەنجامدانی پشکنینی پزیشکی زۆر بۆ نەخۆشەکان بەبێ هیچ هۆکارێک.

بەپێی ڕاسپاردەی پزیشکە ئەمریکیەکان بۆ حاڵەتی پێویست نەبێت نابێت هێلکاری دڵ و ئەشعە و ئەنتی بایۆتیک (دژە زیندەیی) ئەنجامبدرێت و ڕونیکردۆتەوە زۆرجار لەکاتێکدا هیچ ئاماژەیەک نیە بۆ کێشەو نەخۆشی دڵ، بەڵام بەشێوەیەکی بازنەیی هێلکاری دڵ بۆ ئەو مەبەستە ئەنجامدەدرێت و لەکاتێکدا نەخۆش بەدەست هەر ئازارێکی پشتەوە بناڵێنێت، ئامۆژگاری دەکرێت ئەشعە بگرێت و لە سادەترین حاڵەتەکانی هەوکردنی گوێدا دەرمانەکانی ئەنتی بایۆتیک بۆ نەخۆشەکان دەنوسرێت.

هەروەها پزیشکە ئەمریکیەکان جەختیانکردۆتەوە ئەو نەخۆشانەی ئازارێکی کەم لەسەریاندا هەیە هیچ ئەشعەیەک نەگرن و پزیشکە هەناویەکان کەمترین دەرمانی پێویست بۆ چارەسەرکردنی ترشەڵۆکی گەدە بەکاربهێنن و هانی پزیشکەکانی بواری وەرەمەکانیانداوە سنورێک دابنێن بۆ ئەنجامدانی ئەشعە بۆ ئەو نەخۆشانەی لە قۆناغی سەرەتایی شێرپەنجەی مەمک و پرۆستاتدان و هەروەها هانی پزیشکەکانی گورچیلەیانداوە پێش گفتوگۆکردن لەگەڵ نەخۆش و خێزانەکەیدا شۆردنی گورچیلە ئەنجامنەدەن.

جێی باسە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نزیکەی سێ یەکی خەرجی ساڵانە بۆ چاودێری تەندروستی، کە دەگاتە دوو تریلیۆن دۆلار، لە پشکنینی ناپێویست و مانەوەی ناپێویست لە نەخۆشخانەکان و چارەسەری بێسوود و دەرمانی نوێی ناکاریگەر و ئامێری پزیشکیدا خەرجدەکرێت.

چارەسەرێکی خێرا بۆ دەوالی

پزیشکەکان گەیشتنە چارەسەرێکی نوێ بۆ دەوالی کە تەنها یەک سەعات کات دەخایەنێت و لەرێی قەستەرەیەکی بچووکە جۆرێکی دیاریکراو کەتیرە دەکرێتە ئەو دەمارانەی تووشی نەخۆشییەکە بوون.

دوای ئەوەی کەتیرەکە دەکرێتە ئەو دەمارانەی تووشی نەخۆشییەکە بوون، خوێنی لەشی مرۆڤ لەرێی دەماری ترەوە جێگەی خۆی دەکاتەوە و دەمارە نەخۆشەکان وردەوردە دیارنامێنن و بەپێی تاقیکردنەوە سەرەتاییەکانیش ئەنجامی باشی هەبووە.

رۆژنامەی دەیلی تەلەگراف بڵاویکردەوە کە لە هەر سێ هاوڵاتی بەریتانی کە تەمەنیان لەسەروو ٦٥ ساڵەوەیە، یەکێکیان بەدەست دەوالی قاچیانەوە دەناڵێنن «شینبوونەوەی دەمارەکان و ئیلتیهابکردنییانە و لەژێر پێستەوە زۆر دیاردەبن»، ئەم حاڵەتەش کاتێک روودەدات کە خوێن لەسەرەوە فشار دەخاتەسەر دیواری دەمارە لاوازەکان، شارەزایان پێیانوایە جینەکان رۆڵێکی زۆریان لەتووشبوون بەو نەخۆشییە هەیە.

ئەوەی زانراوە زۆربەی حاڵەتەکانی ئەم نەخۆشییە کێشەی تەندروستی بۆ مرۆڤەکان دروست ناکات بەڵام ناشرینە و زۆربەی خەڵک حەز بە بوونی ناکەن.

پزیشکە نەشتەرگەرەکان بە برینی ئەو دەمارە و لابردنی چارەسەری نەخۆشییەکە دەکەن ئەمەش بە نەشتەرگەری دەبێت و رەنگە چاکبوونەوەی چەند مانگێک بخایەنێت.

چارەسەرە نوێیەکان بە لەیزەر و شەپۆلی موگناتیسی بێ سیم دەبێت کە دەمارەکان گەرمدەکرێن تا وایان لێبێت خۆیان دادەخرێن.

دکتۆر رۆدنی رابی لە کۆمپانیای سافیۆنی ئەمریکی کە ئەم چارەسەرەی داهێناوە پێیوایە بەکارهێنانی ئەو جۆرە کەتیرەیە کە ناونراوە «فیناسیل» باشترە، چونکە پێویست بە بەکارهێنانی برێکی زۆر مادەی هۆشبەر ناکات بۆ کەمکردنەوەی ئازاری نەخۆشەکە.

ئەم شێوازە تازەیە لەسەر ٣٨ خۆبەخش تاقیکراوەتەوە و ئەنجامەکەی دڵخۆشکەرە و دوای شەش مانگ تەنها دوو کەسیان دەمارەکانیان کراوەتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا لەلایەن زۆربەی ناوەندە تەندروستییە جیهانییەکانەوە بە چارەسەرێکی باش دانەنراوە.

دژی نەخۆشییە ڤایرۆسییەکانە

چەند زانایەکی ئیسپانی لە توێژینەوەیەکیاندا دەریانخستووە کە ڤیتامین (دی) مرۆڤ دەپارێزێت لە نەخۆشییە ڤایرۆسییەکان، بەتایبەتی لە وەرزی پایزو زستاندا.

جۆری ڤیتامین (دی) بەپێی وەرزەکان کەم دەکات، بەتایبەتی لە بەشی کۆتایی ساڵدا، لەبەرئەوەی رۆژگار کورت دەبێت و تیشکی رۆژکەم دەکات.

ڤیکتۆر مانیول مامۆستای زانستی رۆماتیزم لە ئیسپانیا پێشنیازی کردووە کە ئەو کەسانەی دەیانەوێت بەرگری لەشیان بەهێزبێت با حەپی ڤیتامین (دی) بەکاربێنن بەتایبەتیش بۆ بەساڵاچوان.

توێژەران لە لێکۆڵینەوەکانیاندا بەو ئەنجامە گەیشتوون کە ڤیتامین (دی) لە خوێندا لەنێوان سێ کۆمەڵەی خەڵکدایە:

١. ئەوانەی تەمەنیان لەنێوان(٢٠_٣٠)ساڵیدایە.

٢. ئەوانەی تەمەنیان لەنێوان(٣١_٥٩)ساڵیدایە.

٣. ئەوانەی تەمەنیان لەنێوان(٦٠_٨٦)ساڵیدایە.

هەروەها ئاماژەیان بەوە کردووە کە ڤیتامین (دی) تەمەن درێژدەکات.هەروەها کەمترین لێدانی تیشکی خۆر لە کاتی وەرزی زستاندایە، کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ڤیتامین (دی) لە لەشی مرۆڤدا.

سەرئێشە بکوژی سێکسە لای ژنان

چەند توێژەرەوەیەکی ئیتالی سەرئێشەی نیمچەیی بە بکوژی خۆشەویستی و ئارەزووە سێکسییەکان وەسفدەکەن لەلای ژنان، ئاشکراشیانکردووە، ٩٠٪ی ئەو ژنانەی سەرئێشەیان هەیە، ڕووبەڕووی کێشە سێکسییەکان دەبنەوە.
ئاژانسی هەواڵی ئاکی ئیتالی لەزاری ڕۆسیلا ئیلینا ئابی لەزانکۆی بافیا و شارەزای نەخۆشییەکانی ژنانەوە بڵاویکردۆتەوە، کەس ناتوانێت بڵێت، کە ژنان سەرئێشە وەک بیانوویەک بۆ ڕەتکردنەوەی خۆشەویستەکانیان بەکاردێنن.
وتیشی: «دەستمان کرد بە لێکۆڵینەوەیەک بە کۆکردنەوەی ١٠٠ ژن لەوانەی تەمەنیان لەناوەڕاستی چلەکاندایە، هەموویان سەرئێشەی تەواو یان نیمچەییان هەبوو، لەئەنجامدا بۆمان دەرکەوت، لەهەر ١٠ ژن، ٩ یان لەژیانێکی دوور لە سێکس و خۆشەویستیدان و توانی ئەنجامدانی سێکسیان نەبووە.

دژی وەرەمە شێرپەنجەییەکانە

زانایانی چینی و بەریتانی ڕایانگەیاند مادەیەکی نوێیان لە جۆرێک لە قارچکی چینیدا دۆزیوەتەوە کە کاریگەرە لە نەهێشتنی وەرەمە شێرپەنجەییەکان.
بەگوێرەی هەواڵێکی سایتی ئەلشروق، کۆمەڵێک زانای چینی لە کۆلیژەکانی دەرمانسازی بە هاوکاری چەند زانایەکی زانکۆی (مریلاند) لە بەریتانیا ڕوونیانکردۆتەوە ئەو جۆرە قارچکە بەزۆری لە ناوچەی (نان هوی) چین هەیە و بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکان ئەو مادە سروشتییەی لە ناو قارچکەکەدا هەیە کاریگەری هەیە لەدژی وەرەمە شێرپەنجەییەکان و کۆئەندامی بەرگریی مرۆڤ بەهێزدەکات و مادەکە بەراورد کراوە بەو مادە بازرگانییانەی بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجە بەکاردەهێنرێن.
سەرچاوەکە ڕونیکردۆتەوە قارچکەکە جۆرێکە لە ڕووەکە پزیشکییەکان کە دەتوانرێت بۆ خواردن بەکاربهێنرێت و لە چین بە (لینجزی) و لە ژاپۆن بە (مانتیک) دەناسرێت و بەشێوەیەکی تەقلیدی ئەو قارچکە زیاتر لە (٢٠٠٠) ساڵ لەمەوبەرەوە لە چین و وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ئاسیا بۆ باشترکردنی تەندروستی و درێژکردنەوەی تەمەن بەکاردەهێنرێت.
زاناکان دەڵێن گەورەترین کێشە لە چارەسەرکردنی وەرەمە شێرپەنجەییەکانی ئێستا ئەوەیە چارەسەرەکان کاریگەریی نێگەتیڤی دەبێت بۆ سەر کۆئەندامی بەرگریی ئەو نەخۆشانەی دوای چاکبونەوەیان لە نەخۆشی شێرپەنجە چەند ساڵێک لەژیاندا ماونەتەوە.

ئازارشکێنەکان لە نێوان بەکارهێنانی ڕاست و هەڵەدا

لەنێوان ئەو هەڵە بەربڵاو و مەترسیدارانەی لەناو خەڵکیدا باوە بریتیەلە بەکارهێناڵنی حەپەکانی ئازارشکێن هەرکاتێ مرۆڤێک هەستی بە ئازارێک یان سەرئێشەیەک کرد بەبێ ڕێنمایی پزیشک.
بەڵێ، وەکو دەزانرێت ئەو دەرمانانەی بەبێ ڕەچەتەی پزیشک دەستدەکەوێت وەکو ئازارشکێنەکان ڕەنگە خێراترین و ئاسانترین بژاردە بێت بۆ کەمکردنەوەی ئازار، بەڵام ڕاستیە زانستیەکان ئاماژەدەکەن بەوەی بەکارهێنانی ئەو ئازارشکێنانە بەشێوەیەکی ڕەها بۆ هەموو خەڵک بێ مەترسی نیە.
ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ پزیشکانی خێزان جەختدەکاتەوە لەسەر ئەوەی کەس لەخۆیەوە بەبەردەوامی حەپەکانی ئازارشکێن بەکارنەهێنێت، لەبەرئەوەی ئەو دەرمانانە ڕەنگە کاریگەریی لاوەکی مەترسیداری لەسەر هەندێک خەڵک هەبێت، بەتایبەتی ئەو کەسانەی بەدەست چەند نەخۆشیەکی دیاریکراوەوە دەناڵێنن. هەروەها ئەو ئەکادیمیایە ئامۆژگاری دەکات بەوەی پێش بەکارهێنانی ئازارشکێنەکانی وەکو ئەسپرین و ئەسیتامینۆفین و ئیبوبروفین ڕای پزیشک وەربگیرێت، بەتایبەتب لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا:
-ئەگەر کەسەکە هەستیاریەکی زانراوی هەبێت لەبەرامبەر یەکێک لە ئازارشکێنەکان.

-ئەگەر کەسەکە ئالودەی مەی خواردنەوە بێت بەبڕی خواردنەوەی سێ گڵاس یان زیاتر لەڕۆژێکدا.
-ئەگەر کەسەکە قورحە یان ئەزیفی ڕیخۆڵەکان و گەدەی هەبێت.
-ئەگەر هەر نەخۆشیەکی لە گورچیلە و جگەردا هەبێت یان نەخۆشی دڵی هەبێت.
-ئەگەر کەسەکە درەنگ خوێنی بگیرسێتەوە.

ژەهراوی بوونی قۆناغی دووگیانی چیە؟

ئەم ژەهراوی بوونە سەرەتا سوکە بەڵام ئەگەر گرنگی پێ نەدرێت، ڕەنگە بۆ جۆرە قورسەکەی بگۆڕێت. لەم قۆناغەدا کۆرپەلە لە لەشی دایکی جیا دەبێتەوە و کۆتایی دووگیانی دەبێت.

بەڵام ئەگەر ئەم ژەهراوی بوونە کۆنترۆڵ نەکرێت مەترسیەکی زۆر دەخاتە سەر ژیانی دایکیش.

پەستانی ١٤لەسەر ٩ یەکێکە لە نیشانەکانی ژەهراوی بوونی کەم. ئەگەر پەستانی خوێنی ژنێکی دووگیان ١٤ لەسەر ٩ بێت و بە بەراورد بە پەستانی ئاساییەکەی ٢ ژمارە بەرزتر بێتەوە و هەروەها بوونی پرۆتین لە میزدا نیشانەکانی ئاوسان لە لەشدا بێت، ژەهراوی بوونی دەستی پێکردووە.

ژەهراوی بوونی دووگیانی لە قۆناغی کەمدا تەنیا بە پەیڕەو کردنی سیستمی خۆراکی و پشکنینی پێویست چارەسەر دەکرێت.

لەم قۆناغەدا دەبێت بەکارهێنانی خوێ کەم و کاربۆهیدرات بکرێتەوە.

ژەهراوی بوونی دووگیانی سوک بۆ کۆرپەلە مەترسی نابێت، بەڵام جۆرە سەختەکەی کێشە بۆ کۆرپەلە دروست دەکات.

ئەکلامپسی توندترین جۆری ژەهراوی بوونی دووگیانیە کە پەستانی خوێن لەسەرووی ١٥ لەسەر ١١یە و مەترسی لەسەر ژیانی دایک دەبێت.

دەرمان بۆ پیرەکان خراپە

دکتۆر جیرد جلیسکە لە بنکەی سیاسەتی کۆمەڵایەتی سەر بە زانکۆی برنەمن دەڵێ پێویستە پیرەکان بە ئاگاییەوە دەرمان بەکاربهێنن چونکە ٨٦٥ لە سەدی ئەو نەخۆشانەی تەمەنیان لە سەرووی ٦٥ ساڵەوەیە و دەچنە نەخۆشخانەکانی ئەڵمانیا، بەهۆی ئەو دەرمانانەوەیە کە بە شێوەی هەڵە بەکاردەهێنرێن، لەوانەش زیاد بەکارهێنان.

پسپۆرە ئەڵمانییەکە دەڵێ ٨٠ لە سەدی دەرمان لە ئەڵمانیا دەچێتە لای ئەو کەسانەی تەمەنیان لە سەرووی ٦٥ ساڵەوەیە و گوتی دوو کێشەی سەرەکی هەیە لە رووی بەکارهێنانی دەرمانەوە لەلایەن کەسانی بە ساڵاچووەوە کە یەکەمیان بریتییە لەوەی زۆرینەی بەساڵاچووەکان چەندین نەخۆشییان هەیە و لە کاتی وەرگرتنی چارەسەریدا بەهۆی دەرمانی نەخۆشییەکەوە زیان بە نەخۆشییەکی تر دەگات.

کێشەی دووەمیش بریتییە لەوەی دەرمانەکان دەبنە هۆی پاشەکشەی توانای جێبەجێکردنی ئەرکەکان لەلای ئەندامەکانی لەش و بۆ نموونە دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی لەش لە دەرکردنی ئەو دەرمانانە لە ڕێگەی گورچیلەکانەوە و بەمەش مادە کاریگەرەکان ماوەیەکی زیاتر لە لەشدا دەمێننەوە و زیانی دەرمانەکە لە سوودەکەی زیاتر دەبێت.

تەنها بۆ جگەرە کێشەکان

لە پاڵ ئەو سودە سەرسوڕهێنەرانەی کە سیر هەیەتی، سودێکی تری دەستنیشان کراوە کە بە تایبەتی دەتوانێت کەسانی جگەرەکێش لە جۆرێک لە شێرپەنجە بپارێزێت.

ئەنجامی نوێترین لێکۆڵینەوە پزیشکیەکان دەریخستووە بە شێوەیەکی مامناوەندی ٢ جار بەکارهێنانی سیر لە بەرنامەی خواردنی هەفتانەدا دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە بە ڕێژەی ٤٤٪ لە مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان پارێزراو بێت.

خواردنی سیر بۆ کەسانی جگەرەکێشیش بەسودە و دەتوانێت بە رێژەی ٢٠٪ بەرگریان لێ بکات لە بەرامبەر تووشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان.

کەی ریژێم سەرکەوتوو دەبێ؟

ئەگەر بتەوێ ریژێمێکی سەرکەوتوو ئەنجام بدەی بۆ رزگار بوون لە کێشی زیادی لەش و ببیت بە خاوەنی لەشێکی جوان و نموونەیی، پێویستە چەند خاڵێکی گرنگ رەچاو بکرێن بۆ ئەوەی دڵنیا بین لە سەرکەوتنی و بە جێبەجێ کردنیان ئەنجامی سەرسوڕهێنەری دەبێت.

گرنگترین تایبەتمەندییەکانی ریژێمی سەرکەوتوو بریتین لە:

یەکەم: بەکارهێنانی زەیتی زەیتون و گەنمەشامی لە خواردن لە جیاتی رۆن.

یەکەم: پشت بەستن بە جێگرەوەکانی شەکری پزیشکی کە ئەسپرتامی تێدایە لە شیکردنەوە.

سێیەم: زۆر خواردنی ئەو خۆراکانەی کە رێژەیەکی زۆری ریشاڵیان تێدایە وەک سێو، گێزەر، دانەوێڵە بە توێکڵەوە، زەڵاتە.

چوارەم: خواردنی ئەو گۆشتانەی چەوری تێدایە و ماسی بەتایبەتی ماسی برژاو و خواردنی بڕێکی زۆری زەڵاتە لە سەرەتای خواردنی ژەمەکان.

پێنجەم: کەم کردنەوەی ئەو خواردنانەی نیشاستەیان تێدایە وەک مەکەرونی و برنج و خواردنی میوە دوای سێ کاتژمێر لە ژەمەکان.

شەشەم: دابەشکردنی ژەمەکانی رۆژانە بۆ چوار ژەم و کەم کردنەوەی خواردنی زۆر لە هەر ژەمێکدا.

حەوتەم: خواردنی خیار و جەرجیر و تەماتە لەنێوان ژەمەکان کە یارمەتی پڕ بوونی گەدە و هەست کردن بە تێربوون دەکرێت، هەروەها پێویستە بڕێکی زۆر ئاو بخورێتەوە.

ئەگەر هەستت بە سەرئێشە کرد یەکسەر پەنا بۆ ئاو خواردنەوە ببە

لەکاتی کارکردندا ئەگەر لەناکاوەوە هەستت بە سەرئێشە کرد ، ئەوا یەکسەر پەنا بۆ ئاو خواردنەوە ببە . ئەمە وتەی دکتۆر ئەندریاس شتراوبە سەرۆکی کۆمەڵەی ئەڵمانی بۆ بەرگری کردن لە سەرئێشە لە شاری میونیخ ، کە دەڵێت» حاڵەتی دروستبوونی سەرئێشە لە ئەنجامی کەمبوونەوەی هەندێ سەرچاوەی خۆراکی بنەرەتەوە دەبێت ، کە لەکاتی کارکردندا لە خواردن و خواردنەوەی ئاو دووردەکەوینەوە .

بەپێی وتەی ناوبراو ، ئازارەکانی سەرئێشە بە شێوەی جیاواز دەردەکەوێت ، وەکو ئێدانی سەر کە لەدوایدا دەبێتە سەرئێشەی نیوە ، وتیشی ، ئافرەتان زیاتر لە پیاوان تووشی سەرئێشە دەبنەوە ، چونکە زیاتر تووشی سەرئێشەی نیوە دەبنەوە .

هەروەها شتراوبە دەڵێت» خواردنەوەی ئاو یان چای یان شەربەتی بێ شەکر یارمەتی چارەسەرکردنی حاڵەتی سەرئێشە دەدات لەکاتی کارکردندا ، وە ئامۆژگاری خەڵک دەکات کە خۆیان لە خواردنەوەی زیاتر لە سێ کۆپ قاوە لە رۆژێکدا دووربخەنەوە ، چونکە هەر ژەمێکی زیادی کافایین دەبێتەی هۆی سەرئێشە و ووشکبوونی جەستە .

لە لایەکی ترەوە لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی ئاشکرای کردووە ، کە خواردنەوەی ئاو لەگەڵ ژەمی خواردندا سوودبەخشە ، چونکە هانی مرۆڤ دەدات لەسەر دەستنیشانکردنی خۆراکی تەندروست و گۆڕانی رەفتاری خواردن ، کە ئەمەش بەرگری لە قەڵەوی و نەخۆشیەکان دەکات .

لێکۆڵینەوەکە کە بەم دوایە لە زانکۆی "ئۆریگۆن"ی ئەمریکی ئەنجامدراوە دەریخستووە ، کە ئەو منداڵانەی لەکاتی

خواردنی ژەمە خۆراکدا ناو دەخۆنەوە ، ئەوا زیاتر پەنا دەبەنە بەر خواردنی برێکی زۆری میوەو خەزروات ، لەچاو ئەو منداڵانەی لەکاتی خواردندا خواردنەوە گازیەکان دەخۆنەوە .
توێژەران لە دوو کاتی جیاوازدا دوو تاقیکردنەوەیان ئەنجامدا ، یەکەمیان لەسەر ٦٠ هەرزەکارو گەنجی تەمەن نێوان ١٩ تا ٢٢ساڵی ئەنجامدراوە .
تاقیکردنەوەی دووەمیش لەسەر ٧٥ منداڵی تەمەن نێوان ٢ تا ٥ ساڵی ئەنجامدراوە ، لەگەڵ دەستنیشانکردنی رۆڵی خواردنەوە بە هەموو جۆرەکانیەوە لەکاتی خواردنی ژەمە خۆراکیەکاندا ، لەگەڵ چۆنیەتی بەکارهێنانی لەلایەن منداڵانەوە .
لە کۆتایدا توێژەران ئامۆژگاری منداڵانی بچووک دەکەن ، کە ئاگادارین لە بەکارهێنانی خواردنەوە گازیەکانی پێکهاتوو لە رێژەیەکی بەرزی شەکر لەگەڵ خواردندا ، لەگەڵ ئەمەشدا زیاتر گرنگی بە خواردنەوەی ئاو بدرێت لەکاتی خواردندا ، چونکە یەکێکە لە هۆکارە گرنگەکان کە هانی منداڵان دەدات لە دەستنیشانکردنی خۆراکی تەندروست و زیاتر خواردنی میوەو خەزروات .

لەشت لەیاد مەکە!

لەش و دەروون تەواوکەری یەکترن و مەحاڵە لەشێک بێ دەروون و دەروونێک بێ لەش بێ. بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی ئەو دووبەشە پێویستە مرۆڤ ژیرانە مامەڵە بکات لەگەڵ خۆیدا.
بەڵێ ڕاستە زۆرجار ئەو هاوسەنگیە تێکدەچێ و مرۆڤەکە بۆ نمونە نزیکەی ٨٠٪ بەشە دەروونیەکەی زاڵ دەبێ بەسەریدا و ٢٠٪ بیری لەلای لەشی دەمێنێ یان بەپێچەوانەوە.
مەترسیەکە لەوەدایە کە بەردەوامبین لەو بارەداو گرنگی بەلەشی خۆمان نەدەین و بیرکردنەوە تەواو کۆنترۆڵمان بکات، جا ئەگەرچی بیرکردنەوەکانیشمان ئەرێنی بن، بەڵام پەراوێزکردنی لەش زۆرجار کێشەو سەر ئێشەو تەندروستی خراپی لێدەبێتەوە. خۆ ڕاهێنان لەسەر ئەوەی کە گرنگی بەلەشت بدەیت و بەئاگابی لەوەی کە لە لەشتا ڕوونەدات و پێداویستیەکانی جێبەجێبکەیت دەبێتە هۆی سەرکەوتنت لە بیرکردنەوەکانتا و دەروونێکی تەندروستت بداتێ.
وەرزشەوانێکی تەمەن ٤٢ ساڵی سویدی بەتوانا کەتەواوبیرکردنەوەکانی خستبووە کار بۆ سەرکەوتنی لە پاڵەوانیەکاندا. ئەو وەرزشەوانە هەمیشە لە ئامانجدانان و کارکردندا بوو لە مێشکی خۆیدا بۆ ئەوەی کە هەر ئەبێ مەدالیای ئاڵتون بەدەست بهێنێ. ئەو تەنها ئەوەی ئەبینی کە ئەو مەدالیایەی بەدەستهێناوەو تابێ دەوڵەمەندتر ئەبێ.
توانا دەروونیەکانی خۆی خستبووە کار هەتا ئاگای لەلەشی خۆی نەمابوو، وایلێهاتبوو کاتێک کە پێویستی بە مێزکردن بوو ئەو دوای دەخست. کە هێدی هێدی زیانێکی زۆری بە مێزەڵانی گەیاند و ئیتر نەیدەتوانی بڕوات بۆ توالێت بۆ مێزکردن، لەبەر ئەوەی ئەو توانایەی لەدەستدابوو، ئەو تەنها لەڕێگەی سۆندەیەکی باریکەوە دەبوایە مێزی بکردایە.
ئەو وەرزشەوانە توانی دوو ساڵ لەسەر یەک بەسەرکەوتوانە مەدالیای ئاڵتون بەدەستبهێنێ. هاوڕێیەکی دەگێڕێتەوە کە ئەو لە فرۆکەخانە دابەزی و ئەوانیش وەک گروپێک پێشوازیانکردبوون و دڵخۆشی خۆیان بۆ سەرکەوتنەکەی دەربڕیبوو، بەڵام ئەو زۆر هەستی بەو دڵخۆشیە نەکردبوو.
پرسیاری لێدەکەن کە ئەو دوو ساڵە لەسەریەک پاڵەوانە و دەبێ دڵی خۆشبێ. ئەو لەوەڵامدا دەڵێ:(ئێستا من ملێۆنێرم، بەڵام ئەوەندەی ئێوە دڵخۆشنیم. چونکە من چەند ساڵێکە لەبەر بیرکردنەوەم لەم ڕۆژە گرنگیم بەلەشم نەدا وەک پێویست ، هەتا بووە مایەی پەکخستنی ئۆرگانێکم کە دەکرا وا نەبوایە و ئێستا بیرم لێنەکردایەتەوە بۆ ئەوەی دڵخۆشیەکەم بەردەوام بوایە).
ئەوە شتێکی دروستە کە ناو دەرکردن و دەوڵەمەندی لایەنی دەروونی بەهێزدەکات، بەڵام ئەگەر لەو ڕێگەیەدا تۆ بوویتە هۆی لەدەستدانی شتێک یان بەشێکی ژیانت، ئەوا بەدڵنیایەوە هەست بەو سەرکەوتن و خۆشیە ناکەیت بەبەردەوامی. لەوانەیە هەتا گەیشتن بە ئامانجەکەت تۆ لەبارێکی دەروونی چڕدا بژیت و تەرکیزت لەسەر ئەو شتانە ئەبێ کە دۆڕانووتن، هەر کە گەشتیتە ئامانجەکەت و سەرکەوتنت بەدەست هێنا ئەوکاتە ئیتر تۆ ئەو بەشە دەروونیە چڕە بەجێ

دەهێڵێتەوەولەلات نامێنێ و دێتەوە ناو واقیع. واقیعیش داوات لێدەکات کە لە ئێستادا بژیت کەلەوانەیە بۆ زۆرکەس تاڵبێت کەبیرلەوە بکاتەوە کە لە ئێستا چی دەگوزەرێ.

مەترسیەکانی لەباربردنی منداڵ

بە پێی لێکۆڵینەوەیەک ئەو ئافرەتانەی بەر لە لەدایکبوونی منداڵی یەکەمیان منداڵ لەبار دەبەن ، هەلی لەدایکبوونی منداڵی ناکامڵیان زیاتر دەبێت.

لێکۆڵینەوەکە کە لە فنلەندا کراوە و بی بی سی بڵاوی کردۆتەوەو ئاماژە بەوە دەکات زیاتر لە ٣٠٠ هەزار ئافرەتی گرتۆتەوە کە لە ماوەی نێوان ١٩٩٦ تا ٢٠٠٨ یەکەمجارە منداڵیان دەبێت.

هەروەها دەڵێت: ئەو ئافرەتانەی ٣ نەشتەرگەری لەباربردن یان زیاتریان کردووە، ئەگەر هەیە منداڵی شێواویان ببێت.

ئەیمەن عویس لە نەخۆشخانەی بێرمنگهام سیتی، باس لەوە دەکات: پرۆسەی لەباربردن بۆخۆی نابێتە هۆی دروستکردنی منداڵی ناتەواو، بەڵام هەردوو کارەکە پێکەوە (لەباربردن و لەدایکبونی منداڵی شێواو) ئەو خووانەیە کە کەسە ناڕۆشنبیرەکان ئەنجامی دەدەن.

هەروەها ئاشکرای دەکات کە هۆکاری لەدایکبوونی منداڵی شێواو جیاوازە، دیارترینیان گواستنەوەی هەندێک نەخۆشیە بەهۆی سێکس کردن یان جگەرەکێشان و ڤایرۆسی شێرپەنجەییەوە.

ئەم پزیشکە دەڵێ: ئەو ئافرەتانەی پێشتر چەند جارێک منداڵیان لەبار چووە، وا باشترە زوو پشکنین بۆ خۆیان و منداڵەکانیان بکرێت تا لە کاتی سکپڕیدا پزیشکەکان بتوانن بۆ خۆپاراستن لە لەدایکبوونی منداڵێکی جەستە شێواو یارمەتییان بدەن

ئامۆژگاریەکانی ئافرەتان بۆ خۆپاراستن لە کاتی دووگیانیدا

کۆلێژی شاهانەی پسپۆرانی ئافرەتان و منداڵبوونی بەریتانیا دەڵێت؛ ئافرەتانی دووگیان بۆ دڵنیابوون لەتەندروستی کۆرپەلە، خۆیان لەمەوادی کیمیایی نێو کەرەسەکانی ماڵەوە بپارێزن. بەوتەی ئەوان هێشتا روون نییە مەوادی کیمیایی نێو پاکەتەکانی خۆراکو کەرەستەکانی جوانکاری ئافرەتان تا چی رادەیەک کاریگەری لەسەر گەشەی تەندروستیی کۆرپەلە دادەنێت. ئەم کۆلیجە پێشنیازدەکات ئافرەتانی سکپڕ خۆراکی قوتوو خۆراکی ئامادەو جێلی شتنی لەش بەکار نەهێنن.

ئەو مادانەی کۆلیجەکە بەزیانباری دەزانێت:

-بۆنکردنی مادەی کیمیایی نێو ئەو رەنگانەی بۆ دیواری ماڵان بەکاردەهێنرێت.

-مادە جوانکاریەکان (کەمالیات)

-جێلەکانی شوشتنی لەش

-مەوادی پاککەرەوەو بۆنخۆشکەر

پسپۆران دەڵێن چونکە زانیاریی ورد لەسەر کاریگەرییە خراپەکانی ئەم مادانە لەسەر گەشەی کۆرپەلە بوونی نییە باشتر وایە ئافرەتانی سکپڕ خۆیانی لێبەدوور بگرنو زیانەکانی کەمبکەنەوە

کێشە تەندروستیەکان

بەپێی توێژینەوەیەک کە رێکخراوی تەندروستی جیهانی ئەنجامیداوە دەرکوتووە بەشێکی زۆری هاوڵاتیان بەهۆی خراپ

بەکارهێنانی دەرمانەوە , ڕوبەڕووی چەند کێشەیەکی تەندروستی دەبنەوە.
بە پێی توێژینەوەکە ٪٥٠ی دەرمانەکان بەڕێگایەکی تەندروست دەست هاولاتیان ناکەون , هەروەها ٪٥٠ی هاولاتیانیش دەرمانەکان بەشێوەیەکی هەڵە بەکاردەهێنن.
ڕێکخراوەکە ئاماژەی بەوە داوە بەهۆی ئەو حاڵەتانەوە , بەشێکی زۆری هاولاتیان ڕوبەڕووی چەند کێشەیەکی تەندروستی دەبنەوە و زیانیان پێدەگات، هەروەها بەشێکی زۆری ولاتانیش سیاسەتێکی ئاشکرا و دیاریان نییە بۆ فرۆشتنی دەرمان.
بەشێکی تری توێژینەوەکە ئاماژە بەوە دەکات کە لە ولاتە دواکەوتوەکاندا , قوربانیانی خراپ بەکارهێنانی دەرمان لە زیاد بوندایە و , لەو ولاتانەدا ٪٤٠ هاولاتیان دەرمانەکانیان لە کەرتی گشتی بە دەست دەخەن و ٪٣٠یشیان پەنا دەبنە بەر کەرتی تایبەت بۆ دەستکەوتنی دەرمان

ئاسن ئازاری سووری مانگانە کەم دەکاتەوە

بۆ ئەو ئافرەتانەی بەدەست ئازاری سووڕی مانگانەوە دەناڵێنن، ئەو هەواڵەی کە گۆڤارێکی ئەمریکی تایبەت بە زانستی پەتاکان بلاوی کردۆتەوە بۆ ئەوان دەبێتە کلیلی چارەسەری.
بەپێی توێژینەوەیەک کە ١٠ ساڵی خایاند، لەسەر سێ هەزار ئافرەت تاقی کرایەوە و خۆراکی دەوڵەمەند بە ئاسنیان پێدرا، تێبینی ئەوەیان کرد کە ئازاری سووڕی مانگانەی ئەو ئافرەتانە زۆر کەمبووەتەوە، بەپێچەوانەوە ئەوانەی مادەی پۆتاسیۆم لە جەستەیاندا زۆرە ئازاری سووڕی مانگانەیان زۆرترە،هەروەها ئەوەیان بۆ دەرکەوت کە ئەو ئافرەتانەی ڕێژەی ئاسن لە جەستەیاندا بە ڕێژەی ٪٤٠ بەرزە، کەمتر دووچاری ئەو ئازارە دەبنەوە، ئەو ئافرەتانەش کە ڕێژەی پۆتاسیۆم لەو جەستەیاندا بە ڕێژەی ٪٤٦ بەرزە، ئەگەری ڕووبەڕووبوونەوەی ئازایان زیاترە، لە کاتێکدا خۆراکی دەوڵەمەند بە مەگنیسیۆم و زەنک و سۆدیۆم کاریگەریان نییە.

ئەوانەی بە هێواشی گەشە دەکەن زیاتر دەژین

پسپۆڕانی سکۆتلەندی لە لیکۆڵینەوەیەکدا بەو ئەنجامە گەیشتن کە خێرایی گەشەی جەستە لەقۆناغی منداڵیدا بەدرێژایی تەمەن کاریگەری دەبێت لەسەر تەندروستی مرۆڤ.
بەگوێرەی هەواڵێکی سایتی ئیسنا، پسپۆڕانی زانستی پزیشکی زانکۆی (گلاسکۆ) ئاشکرایانکرد، ئەو کەسانەی لەساڵانی یەکەمی دوای لەدایکبوون و لەتەمەنی منداڵیدا گەشەیەکی هێواشتریان هەیە زیاتر دەژین و تەمەنێکی زیاتریان دەبێت، بە پێچەوانەشەوە ئەوانەی جەستەیان خێراتر گەشەدەکات لەداهاتوودا ڕووبەڕووی چەندین گرفتی تەندروستی دەبێتەوە.
ئاماژە بەوەشکراوە، پسپۆڕانی ئەو لیکۆڵینەوەیە بەچاودێریکردنی دروستبوونی گۆڕانکاری لەشێوازەکانی گەشەی (٢٤٠) ماسیدا بەو ئەنجامە گەیشتوون.
لیکۆڵینەوەکە نیشانیداوە، درێژی تەمەنی ئەو ماسیانەی خێراتر گەشەی کردووەو لاشەیان گەورەبووە، (٪١٥) کەمتر بووە لەو ماسیانەی کە بەشێوەیەکی سروشتی گەشەیانکردووە.

نەخۆشییە نەگوارزاوەکان تەشەنە دەکەن

نەخۆشییەکانی وەک شەکرە و دڵ لە هەرێمی کوردستان لە پەرەسەندندان و ئامارەکان پیشان دەدەن ساڵانە زیاتر لە دوو هەزار کەس بە هۆی ئەم نەخۆشییانەوە گیان لە دەست دەدەن.
بەڕێوەبەری هۆبەی نەخۆشییە نەگوازراوەکان لە بەڕێوەبەرایەتیی پاراستنی تەندروستیی هەولێر دکتۆر خورشید حەمەڕەشید ئاشکرای دەکات کە نەخۆشیی شەکرە لە چاو ساڵی ٢٠٠٧ـەوە ٪١٧ بەرز بووەتەوە و ٪٤٠ـی ئەو کەسانەی لە سەرووی تەمەنی ٤٠ ساڵییەوەن، تووشی نەخۆشیی شەکرە بوون.
بە پێی ئاماری بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی تەندروستیی هەولێر، نەخۆشیی دڵ گیانی زۆرترین خەڵکی لە هەولێر

ستاندووه. بەڕێوەبەری ڕاگەیاندنی تەندروستیی هەولێر قاسم عەزیز ئاشکرایکردووە کە لەو شەشە هەزار کەسەی پارساڵ لە نەخۆشخانەکەیان گیانیان لە دەست داوە، هەزار و ٣٧١ کەس بە هۆی نەخۆشیی دڵەوە گیانیان لە دەست داوە.
بە گوێرەی ئامارەکانی تەندروستیی هەولێر ٣٦٨ کەسیش بە هۆی نەخۆشییەکانی مێشک و فشاری خوێنەوە گیانیان لە دەست داوە. هەروەها ٣١٧ کەسیش بە نەخۆشییەکانی خوێن و شێرپەنجە، ١٠٣ کەس بە نەخۆشیی شەکرە و هەزار و ٢٠٢ کەس بە نەخۆشییەکانی دیکە مردوون.
دوورکەوتنەوە لە وەرزشکردن و خواردنی خۆراکی سوێر و چەور و شیرین، بە بڕوای دکتۆر خورشید حەمەڕەشید هۆکاری سەرەکیی زیادبوونی ئەم نەخۆشیانەن.
دکتۆر خورشید ئاماژەی بەوە دا کە باشترین ڕێگە بۆ ئەوەی هاووڵاتیان دووچاری نەخۆشییە درێژخایەنەکان نەبن، هەوڵ بدەن خۆیان لە خۆراکی چەور و کێشانی جگەرە بپارێزن و خۆراکی نوێ و میوە بخۆن و ڕۆژانەیش وەرزش بکەن.
ڕاهێنەر لە بواری خۆراکی تەندروست ئاری محەممەد ئەمین ئاماژە بەوە دەدات کە خۆراک لە کۆمەڵگەی ئێمەدا هاوسەنگیی تێدا نییە، هەر جارەو خوو بە جۆرە خۆراکێکەوە دەگرن.
دەرکەوتنی دیاردەی قەڵەوی لە کۆمەڵگەی کوردەواریدا بە بڕوای ئاری محەممەد بۆ ناهاوسەنگی لە خۆراکدا دەگەڕێتەوە.
بە مەبەستی هۆشیارکردنەوەی هاووڵاتیان لە مەترسییەکانی نەخۆشیی نەگوازراوە و درێژخایەن، دوێنێ وەزارەتی تەندروستیی هەرێم لە هەولێر هەڵمەتێکی هۆشیارکردنەوەی ڕاگەیاند.
گوتەبێژی وەزارەتی تەندروستیی حکوومەتی هەرێم دکتۆر خاڵس قادر ئاماژەی بەوە دا کە لە میانی هەڵمەتەکەیاندا هەوڵ دەدەن هاووڵاتیان لە چۆنیەتیی خۆپاراستن لە نەخۆشییە درێژخایەن و نەگوازراوەکان ئاگادار بکەنەوە.

نێرگەلە کێشەکان هەڕەشەیان لەسەرە

توێژەرانی ئەمەریکا هۆشداری ئەوە دەدەن، کێشانی نێرگەلە مەترسی شێرپەنجەی خوێنی ناسراو بە لۆکیمیا زیاد دەکات.
بەپێی توێژینەوەیەک لە زانکۆی کالیفۆرنیا، کە میدڵ ئیست بڵاوی کردۆتەوە کێشانی نێرگەلە کەسەکان ڕووبەڕووی پێکهاتەی بەنزینی ژەهراوی دەکاتەوە کە پەیوەندی بە جۆرێک لە جۆرەکانی لوە شێرپەنجەییەکان هەیە کە بە سپی بوونەوەی خوێن ناسراوە. هەروەک ئاشکرای کردووە بڕی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن لە نێو هەناسەی نێرگەلە کێشەکان لە ماوەی یەک ڕۆژدا، دوو ئەوەندەی بڕی هەمان غاز بووە لە دەمی جگەرەکێشەکاندا.
دکتۆر بایتۆت جاکوپ، توێژەری بەشی نەخۆشی فسیۆلۆجی لە زانکۆی کالیفۆرنیا گوتی: بەرکەوتنی زۆری گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن مرۆڤ تووشی نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان دەکات.

شیری دایک هۆکارێکە بۆ بەرزی توانای هۆش

بەپێی نوێترین هەواڵی پزیشکی دەرکەوتووە, ئەو منداڵانەی کە شیری دایک دەخۆن بەراورد لەگەڵ ئەو منداڵانەی شیری وشک دەخۆن زیرەکترن, توێژینەوەکانی هاوبەش لە پزیشکانی (بلاروسی و کەنەدایی) تایبەت بە سوودەکانی شیری دایک دەریانخستووە, کە خۆراک بەشیری دایک توانای بیری مرۆڤ زیاد دەکات و لە بواری خوێندنیشدا کاردانەوەیەکی باشی دەبێت ئەو توێژینەوە کە لە مانگی حوزەیرانی ساڵی ١٩٩٦ کە لەسەر ١٣٨٨٩ منداڵی بلاروسی ئەنجام دراوە, دەرکەوتووە ئەو منداڵانەی کە تەنیا شیری دایک بەکاردەهێنن,لەساڵەکانی سەرەتایی قوتابخانە زیرەکتر لەو منداڵانەن کە تەنیا شیری وشکیان بەکارهێناوە,هەروەها بەپێی ئەو لێکۆڵینەوانە ئەو منداڵانەی شیری دایک دەخۆن,کەمتر ڕووبەڕووی نەخۆشیەکانی گوێ و سکچوون و نەخۆشیەکانی هەناسە دەبن, ڕۆڵی شیری دایک لە کێشی منداڵ لە تەمەنی گەورەشدا کەوتە بەر توێژینەوە و دەرکەوتووە, کە خۆراکی شیری دایک لە مانگەکانی دوای لە دایک بوون هۆکارێکە بۆ ئەوەی منداڵ قەڵەو نەبێت.

چارەسەری چرچ بوونی دەوروبەری چاوەکانت بکە

زۆربەی خانمان هەمیشە کێشەی ئەوەیان هەیە کە لەگەڵ تێپەڕبوونی تەمەنیاندا دەوروبەری چاوەکانیان چرچ دەبێت، بۆیە لەوکاتەدا هەست بە بێزاری و دڵتەنگی دەکەن، پێویستە پێشتر ئاگاداری ئەم دیاردانە بن و گرنگی پێبدەن تاکو ئەم چرچ بوونە تیایاندا دەرنەکەوێت.

١. بە هۆی ئەوەی تیشکی خۆر کارێکی خراپ دەکاتە پێست، دەبێت لە رۆژدا بەتایبەتی لە هاویندا کە تیشکی خۆر بەهێزە چاویلکە بەکاربهێنرێت.

٢. پێش ئەوەی بچیتە بەر خۆر کرێمی دژەخۆر بەکاربهێنە.

٣. بە شەوان و پێش خەوتن کرێمی شێدار (مورەتیب) بەکاربهێنە.

٤. نابێت زۆر چاوەکانت هیلاک بکەیت و هەروەها دەبێت کاتێک هەستت بە هیلاکی کرد پشو بدەیت.

٥. وەرزش کردن سوودێکی زۆری هەیە و مێشک هێوردەکاتەوەو دەبێتە هۆی ئەوەی لە قەلەقی و خەمۆکی بتپارێزێت.

وەرزش بە دڵتان بکەن

دڵی مرۆڤ زۆر هەستیارە کە کاری گرنگ و ژیانەوە ئەنجام دەدات. تەندروستی دڵ، درێژە بە ژیانی مرۆڤ دەدات و لە ئەنجامدانی کاری رۆژانە، بەهێز و چالاکی دەکات. ژیانی رۆژانەی ئەم سەردەمە بەهۆی پیس´ بوونی ژینگە مەترسی زۆری بۆ سەر تەندروستی و دڵی مرۆڤ هەیە.

دڵ بە وەرزش کردن وەکو هەر ئەندامێکی تری لەش بەهێز دەبێت.

وەرگرتنی ئۆکسجینی زۆرتر، چالاکی زیاتر

بە هەمان شێوە کە دیوارەکانی دڵ بەهۆی وەرزشەوە بەهێزتر دەبن، خوێنیش باشتر و خێراتر دەجوڵێت و ئۆکسجینی زۆرتر بە ماسولکەکانی لەش دەگات و بە توانای باشتر کار دەکەن.

وەرزشی تایبەت بە دڵ

راهێنانی هەناسە کێشان، ئەم جۆرە وەرزشانەیە کە هەوای زۆرتر بە سیەکان دەگەیەنێت و باشترین راهێنانە بۆ بەهێز کردنی دڵیش.

پیادەڕۆیی خێرا و بازدان و مەلە کردن و پاسکیل سواری و خلیسکێنی سەر سەهۆڵ و بەلەموانی لە جۆرەکانی وەرزشی دڵە. بەڵام نابێت دوای نانخواردن وەرزش بکرێت،چونکە لەم کاتەدا خوێنی زۆرتر بەرەو گەدە دەچێت و یارمەتی هەرسکردنی خۆراک دەدات، بەڵام پیادەڕۆیی سودمەندە و خۆراک زووتر هەرس دەبێت.

دڵی تەندروست بە باشی کار دەکات و دەتوانێت خوێن بە هێمنی بە لەش بگەیەنێت، چونکە بەهێزە. بەمەش لە دڵی لاواز جیا دەکرێتەوە.

بە ڤیتامینەکان پێستت جوان بکە

سیستمی خۆراکی رێکخراو گرەنتی جوانی و گەشاوەیی پێست دەکات. بۆ ئەوەی ببتە خاوەنی پێستێکی جوان و گەشاوە و بە گەنجی بمێنیتەوە، خواردنی ئەم ڤیتامینانە فەرامۆش مەکە:

ڤیتامین A

ئەم ڤیتامینە کاریگەری زۆر هەیە بۆ جوانی پێست و لە گێزەر و پرتەقاڵ و قەیسی و هێلکە و سپێناخ و سپێنەی هێلکە و ماستدا هەیە

کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی شکانی نینۆکەکان و وشک بوونی پێست و رووهانەوەی قژ.

ڤیتامین B٢

ئەم ڤیتامینە له شیر و بەرهەمەکانی و گۆشت و گەنم و خومرەدا هەیە. ڕێگە لە چرچی پێست دەگرێت
ڤیتامین B٦
ئەم ڤیتامیە لە مۆز و گەنم و هێلکەدا هەیە و دەبێتە هۆی ئەوەی ڕێگە لە دروست بوونی زیپکە و پەڵەی دەموچاو بگرێت.
ڤیتامین C
ئەم ڤیتامیە لە پرتەقاڵ و لیمۆ و بیبەری شیرین و کەلەرم و شووتی دایە و باشترین دژە ئۆکسانە و یارمەتی دروست بوونی کۆلاجین ئەدات و ڕێ لە ئاوسانی پێست دەگرێت.
ڤیتامین E
ئەم ڤیتامیە لە بادام و گوێز و سپێناخ و ماسی و جگەردا هەیە و خانەکانی پێست دەپارێزێت.

ماددە پاککەرەوەکان دەبنە هۆی خەمۆکی

بە رای دەروونناسان ئەو ئافرەتانەی لە رادەبەدەر سوود لە کەرەستەکانی پاککەرەوە وەردەگرن، یان بە شێوەیەکی زێدەڕۆیانە ئاومال و شتومەکی ئاومال خاوێن دەکەنەوە، زیاتر تووشی خەمۆکی دەبن.
بە پێی ڕاپۆرتی هەواڵنێری «مێهر»، جگە لە هۆکارە بۆماوەییەکان و هەروەها بارودۆخی کۆمەڵایەتی و ئابوری ژیان، سەرقاڵبوونی لەرادەبەدەر ، کە ڕەنگە لە هەندێک حاڵەتدا ببێتە هۆی خەمۆکی، سەرەرای ئەو حاڵەتانە، زیانە تەندروستیەکانی پاککەرەوەکان، دەبێتە هۆی تووشبوون بە خەمۆکی، لەبەر ئەوەی بە کارهێنانی مادە کیمیاییەکان پەیوەندی نێوان خانەکانی هەستە دەماری مێشک تێک دەدات.
بەر لەوە پزیشکەکان، سەبارەت بە کاریگەری خراپی ماددە خاوێنکەرەوەکان لەسەر تووشبون بە ڕەبۆ و ئالێرژی قسەی زۆریان کردبوو، بەڵام بە پێی توێژینەوەکانی نوێ، ئەو ئافرەتانەی زۆر سەرقاڵی خاوێن کردنەوەن و لە رادەبەدەر کاری خاوێنکردنەوە بە ماددە کیمیاییەکان، وەکو تایت، فاس، دەکەن بە بەراورد لەگەڵ ئافرەتانیتر، زۆرتر تووشی خەمۆکی دەبن.

بۆ ئەو کەسانەی بەدەست پەڵەی سەر دەموچاویانەوە دەناڵێنن

بۆ لەناوبردن و نەهێشتنی پەڵەی پێست و دەموچاو ئەو٧ڕێگەیەی خوارەوە تاقی بکەرەوە.
چەند ڕێگەیەکی ئاسان و هەرزان هەیە بۆ لەناو بردنی پەڵەکان کە دەتوانن لەماڵەوە ئەنجامی بدەن، بەر لەبەکارهێنان و تاقیکردنەوەی هەر خاڵێکیش لەو٧خاڵە پێویستە سەرەتا شوێنی پەڵەکە پاک بە ئاو و سابوون بشۆرێت و پاشان بە خاولییەکی نەرم وشکبکرێتەوە ئینجا ڕێگەکان تاقی بکەرەوە، دوای بەکارهێنانی هەر ڕێگەیەکی تاقیکراوە دەبێ بە ئاوی شلەتێن و سابوونی نەرمکەرەوەی پێست شوێنەکەی بشۆرێت، هاوکات ئەوەشتان لەیادبێت کە نابێ دوای بەکارهێنان و تاقیکرنەوەکە، تیشکی خۆر ڕاستەوخۆ لە دەموچاوتان بدات.
ڕێگەکانی لابردنی پەڵە:
١. ڕۆژانە دوو جار ئاوی پرتقاڵ یان ئاوی لیمۆی ترش بە لۆکەیەکی پاک لە پەڵەی دەموچاوتان بدەن. چونکە ئاوی پرتەقاڵ و لیمۆی ترش ڤیتامینC و جۆرەها ئانتی ئۆکسیدانی تێدایە و دەتوانن لەکاڵکردنەوەی پەڵەکاندا کاریگەر بێت.
٢. توێکڵی دوو دانە بادەم لە ڕەندە بدرێت و تەنیا بەشی سپێنەی یەک هێلکە و نیوکەوچکی ئانخواردن ئاوی لیمۆی ترش تێکەڵی توێکڵە هاڕدراوەکە دەکرێت، ئینجا بەباشی تێکبدرێت، پاشان لەشوێنی پەڵەکە بدرێت تا ئەوکاتەی گیراوەکە وشک دەبێتەوە. دوای ١٠ خولەک دەموچاوتان بەئاوی سارد بشۆرن وبەخاولیەکی نەرم وشکی بکەنەوە.

ئەو تاقیکردنەوە هەروەک لیکۆڵینەوە زانستییەکان هێمایان بۆکردووە، ئەگەرێت بۆماوەی تەنیا١٠ رۆژ لەسەریەک تاقی بکرێتەوە، ئەوا پێستێکی روون و ساف و بێ پەڵەتان دەست ئەکەوێ.

٣. ١٠٠گرام گەڵای ریحانە و تۆزی ئەعنەعی وشک تێکەڵ بکەن پاشان تۆزێ زەردەچێوە و ئاوی گوڵ محمەدی جوان تێکەڵ بکەن. رۆژ ئارۆژێک لەماوەی دوو هەفتە لە دەموچاوتانی بدەن بۆ ماوەی١٠تا١٥ خولەک پاشان بەئاوی شلەوتێن بیشۆن و پێستان ساف و بێ پەڵە دەبێت.

٤. بۆلەناو بردنی پەڵە و زیپکە دەتوانی رۆژێ جارێک و بەماوەی تەنیا ١٥دقیقە تێکەڵەی هەنگوین و زەعفەران لەجێگای پەڵەو زیپکەکان بدەیت، بەمەش جارێکیتر دەوانی دەموچاوێکی جوان و بێگەرد نیشان بدەیت.

٥. تێکەڵەی ئاوی لیمۆی تازە و سیری لە رەندەدراو یان پیازی سوور، رۆژانە دووجار بۆماوەی ٦تا٧هەفتە لەدەموچاوتان بدەن بۆ ئەوەی رزگارتان بێت لە پەڵە و زیپکە و دەموچاوتان ساف و بێ خەوش دەبێ.

٦. شیری ترشاویش کە لە ترشەلۆکی لاکتیکەوە پێکهاتووە، دەتوانێ یارمەتیدەر بێت بۆ لەناوبردنی پەڵەکانی سەر دەموچاوتان، هاوکات بەکارهێنانی ئەو رێگایەش هەروەک خاڵی دووەمە.

٧. کەوچکێکی چایخواردن تۆزی دارچین لەگەڵ یەک کەوچکی چێشت هەنگوین تێکەڵ بکەن و هەموو رۆژێک بەیانیان پێش نان خواردن بۆماوەی ٢٠خولەک لەدەموچاوتانی بدەن زۆر بەخێرا پەڵەکانی دەموچاو لەناو دەچێت.

گوێیەکانتان لە ئاو بپارێزن

بەهۆی هاتنی وەرزی گەرماوە خۆشوشتن زیاد دەکات، بۆ رزگاربوون لەئارەقکردنەوە, دەبێت ئاگاداری گوێیەکانمان بین، کە ئاو نەچێتە ناویانەوە. ماڵپەری (فیدو) چەند ئامۆژگاریەکی لەو بارەیەوە بڵاوکردووەتەوە کە بریتین لە:

١-سەر راوەشاندن و خوار کردنەوەی ئەو گوێیەی کە ئاوەکەی تێچوە.

٢- بەکارهێنانی لۆکەی گوێ پاکەرەوە و وشککردنەوەی بەهێواشی.

٣- بازدان لەسەر یەک قاچ لەگەڵ خوار کردنەوەی ئەو لایەی سەر کە ئاوەکەی تێچوە، تا ئاوەکە بێتە دەرەوە.

٤- پاڵکەوتن بەسەر ئەو گوێیەی کە ئاوەکەی تێچوە و هەوڵبدە کەمێک بخەویت، هاوکات هەوڵ بدرێت لەبیرخۆتی بەرێتەوە کە ئاو چووەتە گوێیەکانتانەوە.

٥- ٢-٣ دڵۆپ مادەی کهول بکە گوێیەکەوە و چاوەرێ بکە تا سێ چرکە پاشان خوار کردنەوەی سەر بە لای گوێیەی ئاوی تێچوە .

٦- پەنجە بکرێتە ناو گوێیەکەی کە ئاوی تێچوە و چەند جارێک دوبارە بکرێتەوە.

٧- وشککردنەوەی گوێیەکە بە (وشکەرەوەی قژ)، بەڵام دەبێ ئاگادار بین زۆر نزیک نەبێت، تا زیان بەپەردەی گوێ نەگات.

ئەو دەرمانانەی بۆ رێگری لە سکپربوون بەکاردێن بیر لاواز دەکەن

ئێستە رێگرتن لە منداڵنانەوە بۆتە دیاردەیەکی جیهانی و بۆ ئەو مەبەستە ژنان رێگەو شێوازی جۆراوجۆر پەیرەو دەکەن، لە نوێترین لێکۆڵینەوەی زانایانی زانکۆی کالیفۆرنیا لە بارەی رێگرتن لە منداڵبوون بە حەبی رێگر لە سکپری دەریدەخات، ئەو ژنانەی کە حەبی رێگری (منع) بەکار دەهێنن توشی گۆرانکاری لە زاکیرە (بیر) ئەبن . ئەو دەرمانانەی بۆ رێگری لە سکپر بون بەکار دێن هۆرمۆنە جنسیەکانی وەک ، ئەسترۆژن و پروسترۆژن لە ناو ئەبەن بە مەبەستی رێگری لە سک پڕ بوون ، ئەم هۆرمۆنانە کاریگەریەکی زۆریان هەیە لەسەر بەشی چەپی مێشک و گۆرانکاری دروست دەکات . ئەم لێکۆڵینەوانە ئەتوانن وەڵامی ئەو پرسیارە بن کە بۆچی ژنان زیاتر بەرگەی ئازارو ڕوداوەکان ئەگرن لە چاو

پیاواندا ، بۆچی زۆربەی پیاوان جیاواز لە ژنان بیر لە رووداوەکان ئەکەنەوە .

کالیسیۆمی زۆر دەبێتە هۆی مردن

ژمارەیەک لە زانایانی ئەڵمانیا هۆشداری دەدەن لەمەترسییەکانی زیادەڕەوی لەخواردنی کالیسیۆم لەو خواردنانەی کەتێیدا، ڕاشیدەگەیەنن زۆر خواردنی ئەو بابەتانەی کالیسیۆمی زۆرە، مرۆڤ توشی ئەگەری توشبوون بەجەڵتەی دڵو جەڵتەی دەماغ دەکاتو هەندێک جار بەهۆیەوە مرۆڤ گیانلەدەستدەدات.

بەپێی دەرەنجامی توێژینەوەیەکی نوێ، دەرکەوتووە گرتنەبەری بەرنامەیەکی هاوسەنگی خۆراک، ڕۆڵ دەبینێت لەدابیکردنی ڕێژەیەکی پێویست لەکالیسیۆم بۆیە پێویست ناکات مرۆڤ لەشێوەی مادە خۆراکیە تەواوکارییەکاندا هەوڵی بەدەستهێنانی ڕێژەیەکی زیاتری کالیسیۆم بدات.

ئەو توێژینەوەیە بەباشی دەزانێت لەپێناو بەدەستهێنانی ڕێژەی پێویستدا لەکالیسیۆم، تەنیا مرۆڤ گرنگی بدات بەخواردنی بەرهەمەکانی شیرو سەوزەو بروکلی‌و ئاوی کانزایی، هاوکات ئاماژەی بەگرنگی کالیسیۆم کردوە لەبەهێزکردنو بنیاتنانی ئێسکو ددانی مرۆڤدا.

کالسیۆم هۆکارە بۆ نەخۆشییەکانی دڵ

پزیشکانی وڵاتی سوید لەلێکۆڵینەوەیەکی نوێدا هۆشیارییاندا ئەو ژنانەی بۆ ڕێگریکردن لە پوکانەوەی ئێسک لەتێکەڵەی کالسیۆم بەکاردەردەهێنن خۆیان دەخەنە ژێر مەترسی توشبوون بەنەخۆشییەکان دڵ.

پزیشکەکان بەگشتی ئەو تێکەڵە کانزاییە بەشێوەی دەرمان پێشنیار دەکەن بۆ ئەو ژنە بەتەمەنانەی لەژێر مەترسی توشبوون بەپوکانەوەی ئێسکدان، بەڵام ئەنجامی لێکۆڵینەوە نوێیەکە نیشانی داوە زیانی بەکارهێنانی ئەو تێکەڵەی دەتوانێت زیاتربێت لەسودەکەی.

پرۆفیسۆر (کارل میکائیل سون) سەرپەرشتیاری ئەو لێکۆڵینەوەیە دەڵێت: « زۆربەی خەڵکی بەریتانیا کە تێکەڵەی کالیسیۆمیان بۆ پێشنیار دەکرێت، پێویستیان بەو تێکەڵەیە نیە».

لێکۆڵینەوەکە نیشانیداوە ئەو ژنانەی تەمەنیان لەسەرووی (٥٠) ساڵەوەیەو تێکەڵەکانی کالیسیۆم بەکاردەهێنن دووهێندە زیاتر ڕووبەڕووی مەرگ دەبنەوە بەهۆی نەخۆشیەکانی دڵەوە.

پێش نووستن بەکاری مەهێنە

لێکۆڵینەوەکان نیشانیدەدەن بڵاوبوونەوەی تیشکدانەوەی مۆبایل دەبێتەهۆی دروستبوونی بێخەوی‌و کەمخەوی لەمرۆڤدا.

بەگوێرەی هەواڵێکی سایتی مونبا، زۆربەی بەکارهێنەرانی مۆبایلە هۆشمەندەکان لەکاتی خەوتندا دوایین کاریان چیککردنی مۆبایلەکانیانە بۆ کردنەوەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان یان ڕێکخستنی کاتژمێر بۆ کاتی بێدارکردنەوەیان لەبەیانیانداو، پسپۆڕانی پزیشکیش لەوبارەیەوە چەندینجار هۆشداریانداوە کە تیشکدانەوەکانی مۆبایل کاریگەری خراپ دەکاتە سەرمێشک.

نوێترین لێکۆڵینەوە جەخت لەوەدەکاتەوە تیشکدانەوەکانی مۆبایل دەبێتەهۆی ئەوەی، کە بەکارهێنەر کاتێکی زیاتری بوێت تا خەوی لێبکەوێت لەلایەکی دیکەشەوە ئەو جۆرەکەسانە کەمتر بەقووڵی خەویان لێدەکەوێت یان توشی بێخەوی‌و کەمخەوی دەبن.

ڕونیشکراوەتەوە، هەندێکجار وابەستەیی بەکارهێنەران بەمۆبایلەکانەوە بەجۆرێکە کە تەنانەت ناتوانن لەکاتی خەویشدا لەمۆبایلەکانیان جیاببنەوەو بەدرێژایی شەو چەندینجار بێداردەبنەوە تا سەیری کاتژمێر یان کورتەنامەکانیان بکەن هەربۆیە پزیشکان ئاماژە بەوەدەکەن، وێڕای دروستکردنی گرفتی خەو مۆبایل دەتوانێت ببێتەهۆی دروستبوونی سترێسو خەمۆکی لەنێو نەوجەواناندا.

بەپێی ئامارێکیش سێ لەسەر چواری ئەو کەسانەی تەمەنیان (١٨ تا ٤٤) ساڵە بەبێ مۆبایلەکانیان ناچنە ژووی نوستنەکەیانو تەنها کەسانی سەروو (٦٥) ساڵ بەزۆری لەکاتی خەوتندا مۆبایلەکانیان نابەنە ژووری خەوتنیان.

پلەی گەرمی جەستە بەرزدەکەنەوە

چەند توێژینەوەیەک سەلماندوویانە، خواردنەوە گەرمەکانی وەک کوپێک چا لەرۆژی گەرمدا، لەوکاتەی دەخورێتەوە هەست بەگەرمی دەکرێت، بەڵام دوای چەند خولەکێک پلەی گەرمی ناوەوەی جەستە دادەبەزێنێت، خواردنەوەی ساردەمەنیش لەرۆژانی گەرمدا، دەبێتە هۆی ئەوەی جەستە کاربکات، بۆ هاوسەنگکردنی پلەی گەرمی ناوەندی دەرەکیو دەشبێتەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیو دەرداني عەرەقکردنەوەو بەهەڵمبوون لەپێستەوە.

(د. ئەشرەف) مامۆستای زانستی خۆراک لەزانکۆی حەلوان وتی:»بیرۆکەی خواردنی ئایس کرێم لەکەشێکی ساردا زۆر شیاوترە لەکەشی گەرمادا، چونکە هەستکردن بەگەرما چالاکییەکانی جەستە کەمدەکاتەوەو ڕێژەیەکی زۆر کالۆری لەساردەمەنییەکاندا هەیەو پێویستی بەوزەی زۆرتر هەیە بۆ سووتاندنی، ئەوەش دەیسەلمێنێت لەوەرزی زستاندا چالاکییەکانمان دوو هێندە دەبێتو لەگەڵ جوڵەکانماندا هەست بەگەرمبوونەوەی جەستەمان دەکەین، بەڵام کەمترین جوڵە لەهاویندا خێرا پلەی گەرمی جەستەمان بەرزدەکاتەوە».

ئەو کاتانەی گونجاون بۆ سێکس کردن

دەکرێت پیاو ٢٤ کاتژمێر بیر لە سێکس بکاتەوە و بەشێکی زۆری خانەکانی مێشکی داگیربکات و چالاکییەکانی تری وەک خواردن و خەوتن و وەرزش، گرنگییەکی ئەوتۆی نەبێت لای، بەڵام بیرکردنەوە و ئەنجامداني پراکتیکی کارەکە، هەندێکجار هاوتەریب لەگەڵ یەکدا ناگونجێن. پیاویش وەک ژن، هەندێکجار هەوەسی ئەنجامدانی سێکسی نییە، ئەویش ئەو پیاوانەی کە هیچ نەخۆشییەکی دەروونی و جەستەییان نییە، تا کاریگەری لەسەر لایەنی سێکسییان هەبێت.

زۆر هۆکار هەن کە وادەکەن پیاو ئارەزووی ئەنجامدانی سێکسی نەبێت، لەوانە تووشبون بە نەخۆشییە جەستەییەکان، نەخۆشییە کاتییەکان، یان هیلاکبوونی زۆر، یان خەواڵووبوون، بەڵام هۆکاری بنەڕەتی نەخۆشییەکانی تایبەتن بە مێشک و خانەکانی تایبەت بەو بەشەی لەش، بەتایبەتی سێکس بەشێکی زۆری فەرمانەکانی لە مێشک وەردەگرێت و بە پێی لێکۆڵینەوە زانستییەکانیش پیاوان لە سەروو ٣٠ ساڵییەوە، وەک گەنجانن یان تازەپێگەیشتووان، ئارەزووی سێکسییان نامێنێت.

کەواتە، ئەگەر تۆ کەسێکی بەردەوام داوای سێکس لە بەرامبەر»مێرد»ەکەت دەکەیت، ئەوا وریابە ڕەنگە ئەو داواکارییە، کاریگەری لەسەر بەرامبەرەکەت هەبێت و ئارەزووە سێکسییەکانی کەم بکاتەوە. بۆیە دەبێت لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر دوورکەوتنەوەی سەر جێگا هەبێت، تا بەرامبەرەکەت مۆڵەتێک وەردەگرێت و دەستپێشخەری سێکسی دەکات.

ئەسپرین مێشک لە پیربوون دەپارێزێت

لەمیانەی لێکۆڵینەوەیەکی تازەدا دەرکەوتووە ، کە ڕۆژانە خواردنی ئەسپرین تەنها پارێزگاری لە کێشەکانی دڵ و جەڵتەی مێشک ناکات ، بەڵکو یارمەتی ئەو بەشەی مێشک دەدات کە پەیوەستە بە پیربوونەوە .

ماڵپەڕی «هێلس دای نیوز»ی ئەمریکی ڕایگەیاند ، کە توێژەرانی زانکۆی میامی میلر ، لە میانەی لێکۆڵینەوەکەیاندا کە لەسەر ٧٠٠ ئافرەتی سویدی لە تەمەنی نێوان ٧٠ بۆ ٩٢ ساڵی ئەنجامدراوە ، وە زۆربەشیان تووشی نەخۆشی دڵ هاتبوون ، ئەوە ئاشکرابووە کە ئەوانەی بۆ ماوەی ٥ ساڵ ڕۆژانە ژەمێکی بچووکی ئەسپرینیان خواردووە ، مێشکیان کەمتر تووشی حالەتی زوو پیربوون بوتەوە لەچاو ئافرەتانی تردا .

هەروەها ئەو ئافرەتانەی رۆژانە بۆ ماوەی ٥ ساڵ بە بەردەوامی ئەو دەرمانەیان خواردووە ، ئەوا حالەتێکی چالاکی فەرمانەکانی مێشکیان تۆمارکراوە .
لەلایەکی تریشەوە توێژەران دەڵێن» ئەگەر بێتو کەسانی بەتەمەن بەبێ ئامۆژگاریەکانی پزیشک ئەسپرین بخۆن ئەوا تووشی خەلەفاو کەمی بەردەوامی ژیان دەبنەوە.

سێکس باشترین راهێنان

تاوەکو ئەمڕۆش بۆ تەندروستی مێشک و بەهێزکردنی یادگە (زاکیرە)، پزیشکان ئامۆژگاریی هاوولاتیانیان کردووە خۆیان بە شیکارکردنی وشەی یەکتربڕ و مەتەڵ سەرقاڵ بکەن.
توێژینەوەیەکی زانستی ئەمریکی دەریخستووە، کە دەستبازی و پرۆسەی سێکسکردن باشترین راهێنانن بۆ تەندروستی مێشک و بەهێزکردنی یادگە.
پرۆفیسۆر باری کومیساروک لە تاقیگەی زانستی دەروونی لە زانکۆی روتگرز لە ویلایەتی نیوجێرسی ئەمریکی، توێژینەوەیەکی لەسەر ژمارەیەک ئافرەت ئەنجامداوەو لە توێژینەوەکەیدا لەکاتی جوتبوونی ژن و مێرد، خێرایی رۆیشتنی خوێنی لەدڵەوە بۆ مێشک پێواوە و بۆی دەرکەوتووە، کاتێک ئافرەت دەگاتە پلەی ئۆرگازم، خوێنێکی زۆر لە دڵییەوە بەخێرایی بەرەو مێشک دەڕوات، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ گەیشتنی ئۆکسجین و مادەی پێویست بۆ مێشک.
کومیسارو، لە توێژینەوەکەیدا سەلماندوویەتی، کە پەیوەندی سێکسی نێوان ژن و مێرد بە باشترین راهێنان دەژمێردرێت بۆ چالاککردنی یادگە.
هەروەها بەپێی ئەنجامەکانی توێژینەوە زانستییەکە دەرکەوتووە، ئەو ئافرەتانەی زۆرتر کاری جووتبوون لەگەڵ مێردەکانیان ئەنجام دەدەن تەندروستییان باشترە و تەمەنیشیان درێژترە. هاوکات زیاتریش بەرگەی ئازارەکانی جەستە دەگرن.

شێرپەنجەی مەمک، نیشانە و هۆکارەکانی تووشبوون و رێگاکانی چارەسەرکردنی

ئۆکتۆبەری هەموو ساڵێک لە سەر ئاستی جیهان بە مانگی بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک، یاخود مانگی فریدێلە پەمەییەکە ناسراوە و لە رێگەی ئەم بابەتەوە وارڤین زانیاری زیاتر لە بارەی ئەو نەخۆشیە و هۆکارەکانی تووشبوون و نیشانەکانی و چارەسەرکردنی دەخاتەروو.
شێرپەنجەی مەمک:
یەکێکە لە مەترسیدارترین شێرپەنجەکان، نەخۆشیەکە بەپلەی دووەم دێت لەنێوان نەخۆشییە بڵاوە خراپەکاندا لەدوای شێرپەنجەی سییەکان کە تووشی ژنان دەبێت، لەگەڵ ئەوەی زۆربەی حاڵەتەکانی ئەم نەخۆشییە لە رەگەزی مێینەن، بەڵام پیاوانیش هەن تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن و بە دروستبوونێکی هەر کۆمەڵە خانەیەک، یان گرێکان بەشێوەیەکی ناسرۆشتی لە مەمکەکاندا، ناوی لوویان بەسەردا دەبڕێت. ئەم شێرپەنجەیە سەرەکیترین هۆی لەدەستدانی ژیانە لە ژنانی تەمەن ٢٠ - ٥٠ ساڵدا.
ئەم شێرپەنجەیە ئەگەر زوو پێی بزانرێت بە ئاسایی چارەسەر دەبێت، بەڵام زۆر جار بە هۆی کەمتەرخەمی لە بیر دەچێت و کاتێک پزیشک پێی دەزانێت، کە کار لە کار ترازاوە.
لە هەر ٨ ژنێک، یەک ژنیان لە ژیانی خۆیدا تووشی ئەم شێرپەنجەیە دەبێت، لە بەر ئەمەش لە زۆربەی ولاتانی جیهاندا هەر لە تەمەنی ٣٠ ساڵ بەرەو ژوور پشکنین و چاودێری بۆ دەرخستنی هەر کلۆ و سفتێکی ناو مەمک دەست پێدەکات تا لە زووترین کاتدا ئەم لکانە بخرێنە ژێر چاودێری و ئەگەر پێویستیان بە چارەسەر کردن و دەرمانی

پزیشکی بێت، تا بۆیان بکرێت.

نیشانەکان:

هەندێک نیشانە هەن، کە دەتوانن یارمەتیدەر بن لە زووپێزانینی شێرپەنجەی مەمک لەوانە:

١.هەبوونی تەنێک، گرێیەک، لە ناو مەمک یان ژێربالدا.

٢.هاتنەدەری خوێناو یان زنچکاو (ئاوی رۆشن) لە گۆی مەمک.

٣.چوونە ناوەوەی گۆی مەمک (هەڵگەڕانەوەی گۆی مەمک بەرەو ناو پێست).

٤.هەڵوەرینی پێستی دەوری گۆی مەمک.

٥.سووری یان باکردنی گۆی مەمک و ئاوسانی لە قەبارەی خۆی زیاتر.

٦.گۆڕینی شێوەی پێستی مەمک بۆ شێوەی توێکلی پرتەقاڵ.

٧.گۆڕینی شێوەی مەمکێک بە جۆرێک کە لە مەمکەکەی دیکە جیاواز بێت.

٨.دروستبوونی برینێک لە مەمکدا کە دوای ماوەیێک چاک نەبێتەوە.

سەلماندن:

کاتێک کە گومان لە هەبوونی شێرپەنجەی مەمک بوو، دەبێت پزیشک «ماموگرافی» بکات. ئەم ماموگرافییە هەبوون یان نەبوونی شێرپەنجە دەسەلمێنێت، دوای ئەوەش بۆ دڵنیای تەواو دەبێت «بایۆپسی» بکرێت.

چارەسەری و دەرمان:

چارەسەر بە گوێرەی چەشنی نەخۆشیەکە دەکرێت. هەندێکجار بە نەشتەرگەری و هەندێکجاریش بە دەرمان و چارەسەری کیمیایی و تیشکی و هۆرمۆنی هەوڵی چارەسەری نەخۆشییەکە دەدرێت.

ئەگەر ئەو لووە شێرپەنجەییەکە تەنها لە یەک شوێندا بێت و بۆ هیچ شوێنێکی دیکە نەچووبێت ئەوە تەنها ئەو شوێنە دەخرێتە بەر نەشتەرگەری و هەڵدەگیرێت و چارەسەر دەبێت. بەڵام ئەگەر ئەو لووە پەرەی سەندبێت و چووبێتە شوێنەکانی دیکەی مەمک یان چووبێتە ژێر باڵ و جێی گرتبێت ئەوە پێویستە مەمک بە گشتی دەربێت.

هەندێکجاریش لە ڕێگەی تیشکی بەهێزەوە هەوڵی لەناو بردنی گرێیەکە دەدرێت، ئەگەر پێویستیش بکات ئەوا بە چارەسەری هۆرمۆنی چارەسەر دەکرێت و مەبەست لەم چارەسەرەش ئەوەیە کە کار بۆ ئەوە دەکرێت ئەو هۆرمۆنەی دەبێتە هۆی پەرەسەندنی لووە شێرپەنجەییەکە نەهێڵدرێت، بۆنموونە ئەگەر سەرچاوەی هۆرمۆنەکە هێلکەدان بێت، ئەوا دەردەهێنرێت.

لەگەڵ هەریەک لەم چارەسەرکردنانەدا ئارەزووی خۆراکت کەمدەبێتەوە، هەر بۆیە خۆراکی باش بە هۆکارێکی گرنگ دادەنرێت و یاریدەدەری جەستەت دەبێت بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەوکردنەکان و بەرگریکارە لاوەکییەکانی چارەسەرە جیاوازەکان، هەروەها هەستی بەهێزت پێدەبەخشێت. پێویستە ئەو توشبووە ئاسوودە بێت بۆ ئەو چارەسەری پزیشکیەی بۆی دیاری کردوی دەبێت دەروونت ئارام بێت، لەوانەیە وا پێویست بکات، هەندێک ڕاهێنان جێبەجێ بکەیت لەدوای هەندێک جۆری نەشتەرگەرییەکان، بە مەبەستی پارێزگاریکردن لەتوانای جوڵاندن و توانای جەستەت، لەگەڵ ئەوەی ئەو ڕاهێنانە دەبنە هۆکاری کەمکردنەوەی ئازار و گرژبوونی ماسولکەکان.

دوای نەشتەرگەری:

زۆر جار لە خانمەکاندا دوای نەشتەرگەری هەست بە لە دەست چوونی ژنایەتی دەکرێت لە بەر ئەوەی کە ئەم هەستە لاواز و ناخۆشە لە کۆڵی خانمەکان بکرێتەوە، نەشتەرگەرییەکی تریان بۆ دەکرێت کە بۆ جوانکارییە ئەم نەشتەرگەرییە ئاوایە کە لە جێی ئەو مەمک (یان هەردوو مەمک) کە هەڵ دەگیرێت دوو دانە مەمکی دەستکرد کە بە رووالەت، شکڵ و جنس دەقاودەق وەکوو مەمکی بەڕاستینەیە، دادەنرێت. بۆ وێنە ئەو نەشتەرگەرییە لە ساڵی ٢٠١٢ لە ٣ هەنگاودا لە سەر ئەکتەری سینەمای ئەنجەلینا جۆلی ئەنجام درا و دوای نەشتەرگەرییەکە گەڕاوە سەر ژیانی ئاسایی خۆی و بێ هیچ گرفتێک درێژەی بە ژیانی دا.

بەگوێرەی ئەو چارەسەرانەی پێشووتر بۆت بەکارهێنراون، پێویستە پشکنینی مانگانەی خۆت بکەیت، شەش مانگ جارێک وێنەی تیشکی مەمکەکانت بگریت، هەروەها پشکنینەکانی خوێن بکەیت بۆ چاودێریکردنی پێشکەوتنی حاڵەتەکەت.

ئەو شتانەی مەترسی تووشبوون زۆر دەکەن:

هەندێک هۆکار هەن کە ئاستی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زۆر دەکەن وەک ئەمانەی لە خوارەوە دێن:

١.تەمەنی سەروو، بەساڵاچوون.

٢.شوێن و ژینگەی نیشتەجێ بوون.

٣.ئەو ژنانەی دووگیان نەبوونە.

٤.هەبوونی هەڵە لە جیناتدا: وەکوو بوونی جینی ناکۆکی BRCA١ و BRCA٢.

٥.خواردنی زۆری خۆراکی چەور.

٦.دەسپێکردنی خوێنی مانگانە لە تەمەنی خوار و تەواو بوونی لە تەمەنی سەروو.

٧.خواردنەوەی بێهۆشکار و کهولی و مەی.

٨.ژیانی ناچالاک و دانیشتن لە سەر جێگە بۆ ماوەی زۆر و وەرزش نەکردن.

٩.تووشبوونی دایک، خۆشک، باوک یان برا

حەوت پرسیاری گرنگ لە بارەی شێرپەنجەی مەمکەوە:

یەکەم: ئایا بوونی گرێ لە مەمکدا هەمیشە مانای شێرپەنجە دەگەیەنێ؟

بە گوێرەی راپرسییەکی رێکخراوی «شێرپەنجەی مەمکی نیشتمانی»، ٨٠٪ی گرێی مەمک بێ زیانە، واتە نابێتە هۆی شێرپەنجە، بەڵام هەر ژنێک هەستی کرد گرێ لە مەمکەکانییەوە هەیە، ئەوا با سەردانی دوکتۆر بکات و پشکنینی پێویست بۆ مەمکی ئەنجام بدات.

دووەم: ئایا تیشکی X-Ray دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە؟

بە گوێرەی زانیاری شارەزایان تیشکی ئێکس بە هیچ شێوەیەک نابێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک، هەروەها تیشکەکانی ئێکس و پاڵەپەستۆکەشی نابێتە هۆی بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە، بگرە باشترین رێگەیە بۆ ژنانی تەمەنی سەرووی ٤٠ ساڵی تا بەهۆیەوە نیشانەکانی ئەو نەخۆشییە بزانن.

سێیەم: ئایا ئەگەر هیچ کەسێک لە بنەماڵەی ئێمە شێرپەنجەی مەمکی نەبووبێت، ئیدی منیش تووشم نابێت؟

نەبوونی شێرپەنجەی مەمک، پێشتر لە بنەماڵە مانای ئەوە نییە ئەو کەسە بەدووره لەو مەترسییە، هەرچەندە ئەمە هۆکارێکە بۆ هەبوونی ئەو مەترسییە، بەڵام فاکتەرە ژینگەییەکانی وەک خواردنەوەی کحولی و جگەرەکێشان و بەکارهێنانی دەرمان و خۆراک کاریگەری هەیە بۆسەر گرتنی شێرپەنجەی مەمک.

چوارەم: لابردنی مەمک بە نەشتەرگەری باشترین رێگەیە بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجەی مەمک و سەرهەڵنەدانەوەی جارێکی دیکە؟

هەموو حاڵەتێکی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک پێویست بە برینی مەمک ناکات، بەڵکو کەمێک لەو حاڵەتانەی شێرپەنجەی مەمکیان هەبووە، نەشتەرگەری لابردنی مەمکیان پێویست بووە، زۆربەی ئەو ژنانەی کە نەشتەرگەرییان بۆ کراوە پێویستیان پێ نەبووە، جگە لەوەی ئەو ژنەی، کە مەمکی براوەتەوە لە رووی دەروونی و جەستەییەوە زیانی بۆی هەیە.

پێنجەم: ئایا ژنانی گەنجیش وەک بەساڵاچووان تووشی ئەو نەخۆشیە دەبن؟

نەخۆشیەکە لەناو ژنانی گەنجیش بینراوە، بەڵام زۆر بە کەمی و زیاتر لە ناو ئەو ژنانەدا کە تەمەنیان لە سەرووی ٥٠ ساڵەوەیە مەترسیی تووشبوون زیاترە.

شەشەم: ئایا ئەو شێرپەنجەیە ژیانی تووشبووەکە لەناو دەبات؟

لە راستیدا شێرپەنجەی مەمک لە خودی خۆیدا بکوژ نییە، بەڵکو ئەو کاتە بکوژ دەبێت ئەگەر نەخۆشیەکە لە جەستەدا

تەشەنەی کرد و بەشەکانی دیکەی گرتەوە بە تایبەتی سییەکان و ئەندامەکانی دیکەی جەستە ئەو کاتە کۆنترۆڵکردنی ئەستەم دەبێت و ژیانی تووشبوو دەخاتە بەر مەترسی لەناو چوونەوە. یەکێ لە هۆکارەکانی دیکەی مەترسیداربوونی ئەخۆشیەکە ئەوەیە دەتوانێت بچێتە نێو ئێسک و خوێنەوەش کە ئەو کات مەترسی مردن زیاد دەبێت.

حەوتەم: ئایا پیاوان پارێزراوون؟

بە گوێرەی زانیاری راپۆرتە پزیشکییەکان ئەو نەخۆشیە لە ریزی پیاوانیش دۆزراوەتـەوە و حاڵەت دەرکەوتوون، بەجۆرێک رێکخراوی کۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمەریکایی ئاشکرایکردووە کە نزیکەی ۲۰۰۰ حاڵەتی نەخۆشییەکەیان لە ناو پیاواندا دۆزیوەتەوە.

ئامار و ژمارەی تووشبووان:

وەک لە ویکیپیدیادا هاتووە، رێکخراوی تەندروستی جیهانی رایگەیاندووە، یەک ۲ ملیۆن مرۆڤ لە جیهاندا ساڵانە تووشی ئەو نەخۆشیە دەبن و لە ساڵێکدا ۵۰۰ هەزار تووشبوو ژیان بەو هۆیەوە لە دەستدەدەن.

رێکخراوی کۆمەڵەی ئەمریکایی بۆ شێرپەنجە رایگەیاندووە، لە ۲۰۱۰دا ۲۰۰ هەزار هاووڵاتی ئەمریکایی تووشی نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک لە جۆری نێرپەنجەی غازی بوونە و کۆمەڵەکە ئەوەشی خستووەتەروو، کە ناوەندی مردن بە هۆی ئەو نەخۆشییەوە کەمبووەتەوە بە هۆی پشکنینی پێشوەختە و چارەسەری دەستبەجێ.

بۆ ژنان: ٦ هەزار هەنگاو دڵت دەپارێزێت

لە نوێترین توێژینەوەی زانستییدا، توێژەران روو لە ژنان دەکەن و دەڵێن: ئەگەر دەتانەوێت ژیانێکی بەختەوەر و دڵێکی ساغ و دوور لە نەخۆشیتان هەبێ فەرموون شەش هەزار هەنگاو رێرۆیشتن ئەنجام بدەن.

توێژەرانی زانکۆی (واشنتن)ی ئەمریکی رایانگەیاند، سەرەڕای بوونی ژمارەیەکی زۆر لە توێژینەوەکانی تایبەت بە سوودەکانی وەرزش بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانی دڵ و فشاری خوێن و شەکرە، بەڵام توێژینەوەیەکی نوێ کاریگەرییەکانی وەرزشێکی سادەی وەک رێرۆیشتنی بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر دەرخستووە.

توێژینەوەکە لە سەر (۲۹۱) ژنی تەمەن جیاواز کە تەمەنییان لە نێوان (٤٥ - ۷۲) ساڵ بوو، ئەنجامدراوە، ئەندازە گیری وادە و مەودای رێرۆیشتنی رۆژانەی ئەو ژنانە کرا و دەرکەوت ئەوانەی رۆژانە زیاتر لە (٦) هەزار هەنگاو دەنێن، تەندروستتر و چالاکترن، بە بەراورد لەگەڵ ئەو ژنانەی کە هەنگاوی کەمتر دەنێن.

هەروەها توێژینەوەکە دەریخستووە، ئاستی کۆلیسترۆڵ و شەکر لە خوێندا لە لای ئەو ژنانەی هەنگاوی زۆرتر دەنێن، بە شێوەیەکی بەرچاو روو لە دابەزین دەکات و بەمەش ئەوان دڵیان سەلامەتترە و مەترسی تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی دڵ کەمترە.

چەوری زیان بە دەماغ و یادەوەری ژنان دەگەیەنێت

توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە؛ ئەو ژنانەی چەوری زۆر بەکار دەهێنن لە مەودای دووردا، زیان بە دەماغ و یادەوەرییان دەگات.

ماڵپەڕی (هێلس دای نیوز)ی ئەمەریکی بڵاویکردووەوە، توێژەرانی زانکۆی (هارڤەرد) لە توێژینەوەیەکی زانستییدا دەریانخستووە، زۆر خواردنی چەوری زیانبەخش لە مەودای دووردا زیان بە ئەرکی دەماغ دەگەیەنێت و یادەوەری ژنان دەشێوێنێت.

(ئولیڤیا ئوکیریک) ژنە توێژەرێکی ئەو زانکۆیەیە و سەرپەرشتی توێژینەوەکەی کردووە، لەبارەی توێژینەوەکەیانەوە گوتی: «زیاد بەکارهێنانی چەوری زیانبەخش یەکێکە لەو هۆکارانەی کە لە تەمەنی پیریدا یادەوەری ژنان دەشێوێنێت و ئەرکی دەماغ تێکدەدات».

گوتیشی: «پێویستە ژنان وێڕای خۆ رزگارکردن لەو ماددە چەورییە زیانبەخشانەی دەبنە هۆی تێکچوونی دەماغ، پێویستە

بایەخ بە وەرزش و کێشی تەندروست بۆ جەستەیان بدەن و دوور بکەونەوە لە جگەرە کێشان».
ئەو توێژینەوە لەسەر شەش هەزار ژن ئەنجامدراوە و هەر دوو ساڵ جارێک بۆ ماوەی چوار ساڵ پشکنینی بۆ یادەوەری و دەماغیان کراوە و دەرکەوتووە ئەو ژنانەی زۆرترین ماددەی چەوری زیانبەخشییان بەکار هێناوە دەماغیان خراپتر کاری کردووە«.

کۆندۆمی ژنانە چییە و چۆن بەکاردێت؟

کۆندۆمی ژنانە لە لاستیکێکی زۆر ناسک و نەرم پێکدێت کە دوو ئەڵقەی نەرم بە کۆتایی هەر دوو سەرەکەیەوەیە.
یەکێک لەم ئەڵقانە یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی کە کۆندۆم لە ناو کۆئەندامی زاوزێی خانمان، واتە لە کۆتایی منداڵداندا جێگیر بێت. هاوکات ئەڵقەکەی دیکەی لەدەرەوەی کۆئەندامی زاوزێ دادەنرێت.
کۆندۆمی ژنانە چۆن کار دەکات؟
کۆندۆمی ژنانە لە جۆرێک لە پلاستیکی نەرم بەناوی POLYURETHANE دروست کراوە. بەشی ناوەوەی پلاستیکەکە دیوار و لێوارە دەرەکییەکانی کۆئەندامی زاوزێ دادەپۆشێت.
ئەم کەرەسەتەیەش وەک کۆندۆمی پیاوانە رێگری لە دووگیانبوونی نەخوازراو و گوازرانەوەی میکرۆب و ڤایرۆسگەلێک کە لەرێگەی پەیوەندی سێکسی وەک ڤایرۆسی (ئێچ. ئای ڤی) دەکات.
ئەم ئامێرە دەتوانرێت ٨ کاتژمێر بەر لە جووتبوون لەناو کۆئەندامی زاوزێی ژندا دابنرێت.

دەستێکی نەرم و نیان = بەم شەش خاڵە

لەوەرزی زستانداو بەهۆی گۆرینی کەش و هەواوە بەشێکی زۆری ژنان بەدەست وشکی دەستەکان و قڵیشانیانەوە، دووچاری بێزاری دەبنەوە، بەڵام چەند رێگەیەی سانا بۆ دوورکەوتنەوە لەو ئاریشەیە هەیە. ئەو هەنگاوانە چین؟
یەکەم: لەدەست کردنی دەستکێش لەکاتی ئیشوکاری ناو ماڵدا، دەبێتە هۆی پاراستنی دەست و نینۆکەکانت.
دووەم: شێلانی پێست و وەرزشکردنی تایبەت بەدەستەکان.
سێیەم: وشکردنەوەی دەستەکان بەجوانی لەکاتی تەربوون و شۆردینان، تاکو لەهەوای سارد بپارێزرێت.
چوارەم: چەورکردنی دەست بەکرێمە تایبەتیەکان، بەتایبەتی لەشەوو کاتی نووستن.
پێنجەم: بەکارهێنانی ماسکی تایبەت بەدەست، تاکو لە پێستە مردووەکان رزگارت بێت.
شەشەم: بەکارهێنانی کرێمی دژە خۆر، ئەم خاڵە بۆ هەردوو وەرزی زستان و هاوین پێویستە رەچاو بکرێت.

مەترسیەکانی کۆبوونەوەی چەوری لەسەر سمتی ژنان

چەند توێژینەوەیەکی پزیشکی تازە، هۆشداری دەدەنە ژنان لەکۆبوونەوەی چەوری زۆر لەسەر سمتەکان، چونکە دەبێتە هۆی زوو پیربوونو تووشبوون بەنەخۆشی زەهایمەر.
ئەو توێژینەوانە ئاماژە بەوە دەکەن، هۆرمۆنی ئەدیپۆنیکتین، کەکاری رێکخستنی هۆرمۆنی چەوریە لەلەشدا، رۆڵێکی باڵا دەبینێت لە رێکخستنی رێژەی شەکر، ئەگەر هاتوو ئەو هۆرمۆنانە ئەرکی خۆیان جێبەجێ نەکرد ئەوا مەترسی زۆری لێدەکەوێتەوە.
لەبارەی مەترسیەکانەوە ئەو توێژینەوانە دەریدەخەن، زۆر بوونی رێژی شەکر، دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی چەوری بەتایبەتی لەتەنیشت سمتەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی زوو پیر بوون و تووشبوون بە نەخۆشی زەهایمەرو خەڵەفاوی.

خەتەنە چ زیانگەلێکی بۆ ژن هەیە؟

وارڤین: خەتەنەکردنی مێینە لەهەرێمی کوردستان کەلتورێکی کۆنی هەیە، بەڵام نەک بەو شێوەیەی کە لەوڵاتانی

جیاجیای جیهان کاری پێدەکرێت. بۆیە ئەگەر خەتەنە وەک دیاردەیەک لەهەرێمی کوردستان ناو ببەین ئەوا لەرووی کردارەوە وەک یەک نییە، بەڵکو جیاوازی هەیە لەپەیڕەوکردنی ئەودیاردەیە لەناو کۆمەڵگادا.

ئەوەی تێبینی دەکرێت خەتەنە زۆرکات دەبێتە هۆکارێک بۆ نەخۆشخستنی کەسەکە بەو شێوەیەی کە ئەنجامدەدرێت. وەک دەزانن لەڕووی ناتەندروستی و بەجێهێشتنی کەلتوری کۆن زیان لەدوای خۆی بەجێدەهێڵێت.

لە شوێنە دوورەدەستەکان، ئەم دیاردەیە زۆرجار کەسەکە رووبەڕشووی نەخۆشییە جۆربەجۆرەکان دەکات و مەترسیش لەسەر ژیانی دوارۆژی دروست دەکات.

زیانە جەستەییەکانی خەتەنەکردن ئەمانەی خوارەوەن:

١- خوێنبەربوون کە هەندێکجار دەبێتەهۆی مردن یا نەشتەرگەری.

٢- ئازارێکی زۆر.

٣- هەوکردنی شوێنی خەتەنەکردنەکە.

٤- میز گیران بەهۆی ئازارەوە

٥- دەردەکۆپان نەخۆشی کزاکزی پێدەڵێن.

زیانە جەستەییە درێژخایەنەکان

١- هەوکردنی درێژخایەنی لەکۆئەندامی مێینە.

٢- هەوکردنی کۆئەندامی میزەڕۆ.

٣- ئازاری سووڕی مانگانە.

٤- کەمبوونەوەی هەستی چێژوەرگرتن لەسێکس لەکاتی پەیوەندی سێکسی.

٥- بوونی ئازار لەکاتی سێکسکردن.

زیانە دەروونییەکان

١- بوونی ترس.

٢- هەستکردن بەشەرم.

٣- دڵە راوکێ.

٤- هەستکردن بە سووکایەتیکردن.

٥- نەمانی متمانە بەتایبەت بەدایک و کەسە نزیکەکانی خۆی.

زیانە دەرونییە دێژخایەنەکان:

١- ترس ودڵەراوکێی زۆر.

٢- بڕوابەخۆنەمان و شەرمکردن.

٣- خەمۆکی.

٤- گۆشەگیری و دوورکەوتنەوە لەخەڵک.

٥- خەوی ناخۆش و ترسناک.

٦- قبووڵنەکردنی پەیوەندی سێکسی

٧- فشاری دەروونی پاش زەبر.

١٠ ئامۆژگاری گرنگ بۆ ژنی دووگیان

دووگیانی قۆناغێکی زۆر ناسکی ژیانی ژنە، بۆیە دەبێت زۆر بە وریاییەوە مامەڵە بکات و زیاتر ئاگاداری تەندروستی خۆی بێت بۆ ئەوەی تەندروستی خۆی و منداڵەکەی بپارێزێت. پسپۆڕان چەند ئامۆژگارییەکی سروشتی گرنگیان بۆ ژنی دووگیان داناوە کە ئەمانەن:

١-نووستن ١٠ کاتژمێر، ٨ کاتژمێر لە شەو تا بەیانی ، ٢ کاتژمێریش نیوەڕۆ.
٢-زۆر گرنگە خواردنەکان پێکهاتبن لە: مریشک یان گۆشتی سوور بەڕێژەیەکی کەم، یان ماسی، هێلکە، کوپێک شیر لەگەڵ هەنگوین.
٣-ئارامی دەروونی و جەستەی بەتایبەت لە ٣ مانگە یەکەم.
٤-وەرزش لە مانگی چوارەمی سکەکە.
٥-لەبەر نەکردنی جلی تەسک.
٦-لە پێنەکردنی پێلاوی پاژنە بەرز.
٧-چاودێری کردنی تەندروستی منداڵەکە لە ڕێگەی ئامێری تیشکی سەروو دەنگ.
٨-بەکارنەهێنانی دەرمان بەبێ ئاگاداری پزیشک.
٩-ئاگادارکردنەوەی پزیشکی پسپۆڕ لەکاتی هەستکردن بەسەر ئێشەی زۆر و بەردەوام، خوێنبەربوون، هەست نەکردن بە جوولەی منداڵەکە، تووشبوون بەهەر حەساسیەتێک و هەڵئاوسانی قاچ.
١٠-چوونە نەخۆشخانە لەکاتی بوونی ئازاری زۆر و دووبارەبوو.

پاراستنی جوانی مل و گەردن بە ڕێگەی سروشتی

مل و گەردن بەشێکی گرنگن لە جەستەی ژنان و کە جوانی دەموچاو تەواو دەکات بۆیە ژنان زۆر گرنگی بەجوانکردن و پاراستنی دەدەن.

پاراستنی جوانی مل و گەردن بە ڕێگەی سروشتی:

١-ڕۆژانە بەکارهێنانی کرێمی باش و تەدلیککردنی.
٢-دانیشتن بەشێوەیەکی سروشتی و ڕێک چونکە دانیشتنی ناڕێک کاریگەری دەبێت لەسەر جوانی مل و گەردن.
٣-ڕۆیشتنی ناڕێکیش کاریگەری دەبێت بەسەر جوانی مل و گەردن پێویستە ژنان لەکاتی ڕۆیشتن زۆر ئاگادار بن و بەشێوەیەکی ڕێک پشتیان ڕاستبکەنەوە و ملیان بەرز بکەنەوە.
٤-نووستن لەسەر سەرینی بەرز و ڕەقیش کاریگەی دەبێت بەسەر مل و گەردن پێویستە سەرین نەرمن و نزم بێت و باشترین نووستن بۆ مل لەسەر پشت و لەسەر جێگایەکی ڕاست و بەبێ بەکارهێنانی سەرینە.
٥-بەکارنەهێنانی ملوانکەو زنجیر بەبەردەوامی چونکە لەوانەیە ئازاری مل و گەردن بدات.
٦-یەکێک لەگرنگترین ڕێگا سروشتیەکانی پاراستنی مل و گەردن ڕۆژانە دەبێت بشورێت بە بەکارهێنانی سابوون و پاش شوشتنی پێویستە وشک بکرێتەوە و تەدلیکبکرێت.

کەمی ڤیتامینی بی ١٢ دەبێتە هۆی بچووکبوونەوەی مێشک

ئەنجامی تاقیکردنەوەیەک دەریخست: ئەو بە ساڵاچووانەی کە ڕێژەی ڤیتامینی بی ١٢ لە خوێنیاندا نزمە، زیاتر لەژێر مەترسی بچووکبوونەوەو هەروەها لەدەستدانی توانا دەرککردندان.

د. کریستن تانگنی لە پسپۆڕانی بەناوبانگی ناوەندی پزیشکی زانکۆی ڕاش لە شیکاگۆ و هاوکارەکانی ئەم لێکۆڵینەوەیەیان لەسەر ١٢١ بەشداربووی ٦٥ ساڵان و سەرەوەتر کە لە ناوچەی باشووری شیکاگۆ دەژین ئەنجامداوە. نموونە خوێنییەکانی ئەم کەسانە، لە بواری ڕێژەی ڤیتامینی بی ١٢ و مەتابولیتە پەیوەندیدارەکان بە ڤیتامینەوە کە دەتوانێت نیشانەی کەمبوونی بێت، خرانە ژێر تاقیکردنەوەوە. هەروەها چەندین تاقیکردنەوە بۆ لێکدانەوەی تواناو ڕاهێنانی هۆش و زەینی بەشداربووان ئەنجام درا.

بەپێی ڕاپۆرتی ڕۆژنامەی هێرالدسان، نزیکەی ٤-٥ ساڵ دواتر بە کۆکردنەوەی وێنەی ئێم. ئار.ئای لە مێشکی بەشداربووان، قەبارەی ئەم ئەندامەو هەروەها نیشانەی ئەگەریی ئەو زیانانە دەرکەوت کە بە مێشک گەیشتبوون.
ئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیەی سەرەوە ئەوەی پشتڕاست کردەوە کە کەمبوونی دووفاتی ڤیتامینی بی ١٢ پەیوەندی بە کەمبوونەوەی وەڵامی دروستیان بۆ تێستە زەینی و هەروەها بچووکبوونەوەی قەبارەی مێشکیانەوە هەیە.

بە دوو هەنگاو واز لە جگەرەکێشان بێنە!

بەشێکی زۆری جگەرەکێشان پێیانوایە کە هەرگیز ناتوانن واز لە جگەرەکێشان بێنن، تەنانەت ناتوانن بیریشی لێ بکەنەوە، چونکە ئەوان وای دەبینن کە جگەرەکێشان چێژی هەیەو لەبەشێکی گرفتەکانیان دوور دەخاتەوە یاخود گرانایی گرفتەکانیان کەم دەکاتەوە.
وازهێنان لە جگەرەکێشان هۆکارێکە بۆ نەهێشتنی مووی زیادە، لەمبارەیەوە دکتۆر صابر سلیمان الغرباوی ڕاوێژکاری نەخۆشییەکانی قەڵەوی و لاوازی و چارەسەری سروشتی دەڵێ جگەرەکێش تەنیان دوو هەناگوی پێویستە بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان بۆ هەتاهەتایە.
چۆن دەتوانیت وازبێنی؟
لەسەرەتاوە دەبێ جگەرەکێش هەردوو هەنگاوەکە پێکەوە بکات، واتە هاوزەمان بێت بۆ ئەوەی بتوانێ بەشێوەیەکی زنجیربەندی بۆ یەکجاری وازبێنێ، چونکە گومان لەوەدا نییە کە جگەرەکێش قوڵتر لەهەر کەسێکی تر سەیری جگەرە دەکات، ئەوەش بەهۆی ئەوەیە کە لەڕووی دەروونییەوە پێیەوە وابەستەبووە، هەروەک وادەزانێ کە بەشێکە لە کەسایەتی خۆی و وا دەزانێ خەمەکانی دونیای لێ سووک دەکات، ئەو کارانەش بەڕاستی لای جگەرەکێش بوونی هەیە.
نێرگیلە یەکسانە بە ٢٠-٤٠ جگەرە
ئەگەر جێگرەوەیەک بۆ جگەرە هەبێت، ئەوا جگەرەکێش زۆر خووی جگەرەکەی ناگرێ، هەنگاوی یەکەمیش بۆ وازهێنانی یەکجاری بریتییە لە وەرزشێکی سووک، بۆ نمونە جگەرەکێش وەرزشێک هەڵدەبژێرێ کە هەر لە منداڵییەوە حەزی لێبووە، بۆیە دووبارە دەبێ بچێتەوە سەر وەرزشەکەو لەهەمان کاتیشدا وەک هەنگاوی دووەم هەڵدەستێ بە کەمکردنەوەی جگەرە هەر سێ ڕۆژ جارێک یاخود ٥ ڕۆژ جارێکە بەڵێن بەخۆی دەدات کە پێیەوە پابەند بێت.
ئەنجامەکەی چی دەبێت؟
دوای جێبەجێکردنی ئەم دوو هەنگاوە ڕێژەی نیکۆتین بەشێوەیەکی زنجیرەیی لە خوێن دادەبەزێ، لەهەمان کاتیشدا ڕێژەی سووتاندنی گەرموڵەکان زیاد دەبن، واتە وەرزش شوێنی جگەرەکێشان دەگرێتەوە، بەم هەنگاوە جەستەی مرۆڤ لەگەڵ ڕەتکردنەوەی جگەرە ڕادێتو وەرزش وشوێنی دەگرێتەوە، ئەمەش بەهۆی ئەوەیە کە جگەرەکێش شوێنێکی تری دۆزیوەتەوە لەڕووی دەروونییەوە کە دڵنەوایی بداتو ببێتە هاوڕێی، ئەویش وەرزشە، ئەگەریش جگەرەکان بە بەرنامە کەمکرانەوە، ئەوا نیکۆتینی ناو خوێن بەشێوەیەکی سروشتی کەم دەبێتەوە بێ ئەوەی هیچ کاریگەری لاوەکی جێ بێڵێ.
کەواتە هەر ئەمڕۆ دەست پێ بکە بۆ ئەوەی تەمەنێکی درێژتر ببەیتەوە!

هەموو ڕۆژێک قژتان مەشۆن

هەموو ڕۆژێک خۆشوشتن و شوشتنی قژ بۆ پێست و قژ باش نییە، چونکە دەبێتە هۆی لەناو بردنی چەوری سروشتی قژ و پێست و لە ئەنجامیشدا وشکی پێست و چرچ و لۆچی دروست دەکات.
شوشتنی قژ هەموو ڕۆژێک و وشک کردنەوەی بە ئامێرەکانی وشک کردنەوە زیان بە قژ دەگەیەنێت و لە ماوەیەکی درێژدا مەترسی بۆ سەر تەندروستی قژ دەبێت.
پزیشکان پێیان وایە کە شوشتنی زۆر دەبێتە هۆی لەناو بردنی باکتریا سودبەخشەکانی پێست کە ئەرکیان پاراستنی لەشە لە بەرامبەر باکتریا زیانبەخشەکان و لە ئەنجامدا سیستمی بەرگری لەش لاواز دەبێت و مرۆڤ زۆرتر دووچاری

نەخۆشی دەبێت.
بۆیە پزیشکان پێشنیاری ئەوە دەکەن کە ئەگەر قژتان وشکە، تەنیا هەفتەی ١، ٢ جار قژتان بشۆن و ئەگەر قژتان چەورە دوو رۆژ جارێک بیشۆن.
هەموو رۆژێک لەژێر ئاو مەوەستن و ماوەکانی وەستان لەژێر ئاوی گەرم کەمتر بکەنەوە. ئەمەش یارمەتی جوانی و تەندروستی پێت و قژتان دەدات و هەروەها بەکارهێنانی ئاویش کەمتر دەکاتەوە.

هۆکارەکانی ئازاری ئافرەتان لە سێکسدا

ئازار لە کاتی جووتبوون یان راستەوخۆ لە پاش جووتبووندا Dyspareunia لە ئافرەتدا حاڵەتێکی باوە و هەرگیز بە ئاسایی لەقەڵەم نادرێت.
ئەم حاڵەت و نەخۆشییانەی کە دەبنە ئەگەری ئازار لە کاتی جووتبوون لە ئافرەتدا بریتین لە: جووتبوون زوو لەپاش منداڵبوون یان لەپاش نەشتەرگەری، وشکبوونی زێ لەبەر هەر هۆکارێک، تەمەنی کڵۆڵی ئافرەت پاش وەستانی عادە، چونکە دیواری زێ دەگۆڕێت و تەڕێتییەکەی لەدەست دەدات و وشک دەبێت، هەوکردنە جۆراوجۆرەکانی زێ، سووتانەوەی کۆئەندامی زاوزێ لەبەر بەکارهێنانی ماددە کیمیاییەکانی وەکو سابوون، ماددەی پاککەرەوە، دوشی زێ، سپرای دژە ئارەقە، بۆن لابەر و دیۆدۆرەنت، پێرفیوم، هەروەها تامیسکەی کۆئەندامی زاوزێ، بالوکە، یان نەخۆشییەکانی تر کە بەرێگەی سێکسییەوە دەگوازرێتەوە، هەوکردنەکانی میزەڕۆ، گرژبوونەوەی زێ Vaginismus واتە گرژبوونەوەی خۆنەویستانەی ماسوولکەکانی زێ، بەدمامەڵەی سێکسی Abuse یان تەجاوزی سێکسی (لاقەکردنی بەزۆر Rape)، بەکارهێنانی کۆندومی زێ کە فیت نەبێت، مایەسیری، زیانی لابەلای هەندێک دەرمان.

نەخۆشی کەم خوێنی، هۆکارەکان و چارەسەرکردن

کەم خوێنی (ئەنیمیا) یەکێکە لە نەخۆشیە کوشندەکان کە توشی زۆربەی کەسەکان دەبێت، بەڵام لە ژناندا بوونی زیاترە.
ئەم نەخۆشیە بریتیە لە کەم بوونەوەی خوێن لەناو لوولەکانی خوێندا کە ئەمەش بەهۆی کەمی خرۆکە سورەکانەوەیە کە لەلایەن مۆخی ئێسکەوە دروست دەبێت،هەرکاتێک ئاتەواوی لە مۆخی ئێسک یان لە خرۆکە سورەکاندا هەبێت رێژەی خوێن لە لەشدا کەم دەکات و دەبێتە هۆی بێهێزی و لاوازی و ئەگەر چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی کوشتنی کەسەکە.
هۆکاری تووش بوون بەم نەخۆشیە:
١. بۆماوەیی کە دەگوێزرێتەوە لە باوانەوە بۆ وەچەکان.
٢. کەمی مادەی ئاسن کە بەهۆی نەخواردنی ئەو خواردنانەوە دەبێت کە مادەی ئاسنیان تێدایە وەک سەوزەکان.
٣. کەمی ڤیتامینەکان کە بەهۆی نەخواردنی میوەکانەوە کەم دەکات.
٤. نەشتەرگەری کە زۆرجار کەسەکە تووشی خوێن بەربوون دەبێت.
٥. دووگیانی کە هەموو دایکێک لەم ماوەیەدا دوچاری کەم خوێنی دەبێتەوە.
٦. نەخۆشی برینی گەدە.
چارەسەر کردنی سروشتی:
١. خواردنی سەوزەکان بەتایبەتی سپیناخ و کەوەر.
٢. پاقلەمەنیەکان بەتایبەتی فاسۆلیاو نیسک و نۆک، بەڵام نابێت پاقلە بخورێت چونکە دەبێتە هۆی دابەزاندنی خوێن.
٣. گۆشت و هێلکە چونکە ڤیتامینەکانیان تێدایە.
٤. خواردنی جگەری ئاژەڵ.
٥. میوەکان بەتایبەتی پرتەقاڵ و مۆز.

چارەسەری پزیشکی:
١. بەکارهێنانی فولیک ئەسید بەتایبەتی بۆ ئافرەتانی دووگیان.
٢. گواستنەوەی خوێن.
٣. ئەنجامدانی نەشتەرگەری و چاندنەوەی مۆخی ئێسک .

مەلەکردن بۆ ئافرەتی سکپڕ خراپە

پسپۆڕانی تەندروستی هۆشداری دەدەن مەلەکردنی ئافرەتی سکپڕ ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی پێشت و ڕەبۆ زیاد دەکات.

بەپێی لێکۆڵینەوە تازەی پزیشکی دەرکەوتووە ئەو ئافرەتانەی سکپڕن زۆر مەلە دەکەن، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی حەساسیێتی پێست و ڕەبۆ لەکۆرپەکانیان زیاد دەبێ.

پزیشکە بەریتانییەکان دەڵێن «کلۆر و مادده کیمیاییەکان کە بۆ پاکژ ڕاگرتنی ئاوی مەلەوانگەکان بەکاردێن، کاریگەریی خراپی دەبێ لەسەر کۆرپەلە و تووشی حەساسیێتی پێست و ڕەبۆ دەبن».

پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ژنان و منداڵان (جۆن فادن) مۆجگاریی ژنانی سکپڕ دەکات کە خۆیپارێزن لە مەلەوانگەکان. ئەگەرنا بەردەوام سەردانی پزیشکەکانیان بکەن و لە نزیکەوە ئاگاداری کۆرپەکانیان بن».

شەش نیشانەی نەخۆشی کە پێویستە فەرامۆش نەکرێن

هەندێک نیشانەی نەخۆشی هەن کە پێویستە فەرامۆش نەکرێن و لەکاتی هەستپێکردنیدا بە زووترین کات سەردانی نزیکترین نەخۆشخانە بکرێت.

ژانی سنگ: ئەوانەی ژان لە سنگیاندا هەیە، ئاماژەیە کە کێشەی دڵیان هەیە و پێویستە یەکسەر سەردانی پزیشک بکەن، توێژەرانی ئەمریکی دەڵێن ئەو ئافرەتانەی کە ئەو شێوە ژانەیان هەیە هەست بە ژانی سک و سنگ دەکەن، دەبێت بە پەلە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەن.

زمان قورسی: هەستکردن بە گران و قورس قسەکردن ئاماژەیەکە ڕەنگە تووشبوون بە جەڵتەی مێشک بێت، بۆیە پێویستە بە زوویی سەردانی نەخۆشخانە بکەیت و پێش ئەوەی نیشانەی دیکە دیار بکەون، زۆرجارییش نیشانەکان هەستکردنە بە سەرسوڕان بێ ئەوەی هیچ هۆیەک هەبێت.

زوو گریان: ئەگەر کەسێک نەیتوانی لە بڕیارداندا خۆیی یەکلایی بکاتەوە و بڕیاری کۆتایی بدات، یان هەستی بیرکردنەوەی کەم بێت و شت لەبیربکات، یان هەمیشە بە خەمخواردن تا ڕادەی گریان بیر لە چارەسەرکانی بکاتەوە، ئەگەر بێتو بۆ ماوەی دوو هەفتە ئەو حاڵەتە بەردەوام بوو، مانای ئەوەیە تووشی شڵەژانی دەروونی بووە، بۆیە زۆر پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات.

تینوویەتی بەردەوام: تینوویەتی بەردەوام و وا لە مرۆڤ دەکات کە هەمیشە بێهێز و بێتوانا بێت، ئەمە جگە لەوەی کە هەمیشە گیانی وشکە و بەرگری نەخۆشییەکانی لەدەست دەدات، تینوویەتی بەردەوام نیشانەی نەخۆشی شەکرەشە و پێویستە پشکنینی خوێن بۆ نەخۆشییەکە بکەیت.

بینینی خوێن لە میزکردندا: بوونی خوێن لە میزدا بەڵگەیەکی بەهێزە کە هەوکردن لە گورچیلک و میزڵدان بوونی هەیە و دووریش نییە کە بەرد لە گورچیەدا دروست بووبێت. لەم کاتەدا سەردانی نەخۆشخانە زۆر پێویستە و فەرامۆشی مەکە.

ژانەسەری درێژخایەن: لەکاتی تووشبوونی ژانەسەرێکی بەردەوام و درێژخایەن، پێویستە سەردانی نزیکترین نەخۆشخانە بکەیت و دوای نەخەیت، دوور نییە کە پەردەی مێشک تووشی هەوکردنێکی چڕ بووبێت و بە تەنیا حەبێک یان

چارەسەرێکی ئاسایی چاک نەبێت.

هۆکار و چارەسەرەکانی دڵە کزە چین؟

دڵە کزە نەخۆشیەکی باوە کە تووشی گەدە و ریخۆڵە دەبێت. ئەوەش بەهۆی ئەوەی کە خواردنی هەرس نەکراوی ناو گەدە دەگەڕێتەوە دواوە بۆ ناو سورێنچک.

مانەوەی خواردن لە ناو سورێنچکدا مەترسی دروست دەکات بۆ سورێنچک، چونکە ڕێژەیەکی زۆر ترشی هایدرۆکلۆریکی تێدایە کە ترشێکی بەهێز و داڕزێنەرە.

هۆکارەکانی

نانخواردنی بە پەلە:

پەلە کردن لە نانخواردن دەبێتە هۆی ئەوەی ڕێژەیەک لە گاز بچێتە ناو سورێنچک، بۆیە پێویستە بۆ کەم کردنەوەی ئەم حاڵەتە بە هێواشی نان بخورێت.

جۆری خواردن:

پێویستە ئەو خواردنانە دەستنیشان بکرێن کە دەبنە هۆی دڵە کزە، چونکە ژمارەیەک خواردن دەبنە هۆی دەردانی ترشی هایدرۆکلۆریک وەکو (چەوری، ساسی تەماتە، شەربەتی میوە ترشەکان، سرکە، چکولاتە، قاوە، سۆدە و خوارنەوە کهولیەکان)

خواردنە بە سودەکانیش بۆ ئەم نەخۆشیە بریتین لە : سێو، مۆز، کەلەرم، فاسۆلیای سەوز، پەتاتە، گێزەر، قەرنابیت، سینگی مریشک، هێلکە، ماسی و شیر و بەرهەمەکانی.

چارەسەری:

خواردنی پەرداخێک گەڵای گەنم بە سەوزی،دوای ئەوەی دەکوترێت و ئاوی تێدەکرێت. ئەمە ترشی گەدە هاوسەنگ دەکات.

٥ ڕێگا بۆ بەهێز کردنی مێشک

زاناکان پێشنیاری ئەم ٥ ڕێگە دەکەن بۆ چالاک کردن و بەهێز کردنی ئاستی تواناکانی مێشک.

١. فێر بوونی زمانی دووەم

فێر بوونی زمانێکی تر جگە لە زمانی دایک یارمەتیدەرە بۆ بەهێز تواناکانی مێشک و ئەو کەسانەی شارەزایان هەیە لە دوو زمان یان بە چەند زمانێک قسە دەکەن کەمتر تووشی نەخۆشیەکانی وەکو ئەلزایمەر دەبن.

٢. گفتوگۆ کردن و وتووێژ:

کاتێک لەگەڵ کەسێکدا گفتوگۆ دەکەین، هەست بە خۆشحاڵی دەکەین و ئەو کەسانە پەیوەندی کۆمەڵایەتیان باشە و خاوەن مێشکێکی بە تواناترن.

٣. نەبوونی سترێس و فشاری دەروونی:

گوشاری دەروونی هۆکاری سەرەکی فەرامۆشی کاتیە و مێشک دەبێت لە کاتی گوشاری دەروونی دەبێت کۆنترۆڵی هەبێت و بتوانێت دڵەڕاوکێ لە خۆی دوور بخاتەوە.

٤. سیستمی خۆراک

خواردنی خۆراکەکانی وەکو میوە و سەوزەکان و دانەوێڵە و زەیتی زەیتون و ماسی تواناکانی مێشک بەهێزتر دەکات.

٥. وەرزش کردنی مێشک:

مێشک وەکو ئەندامێکی جەستەیی دەتوانێت وەرزش بکات بە فێر بوونی زانیاری و لەبەرکردنی ژمارەی تەلەفۆن دەتواندرێت وەکو وەرزشێک مێشک بەهێز بکات.

بۆچی لە ناوەڕاستی ڕۆژدا وزەمان نامێنێت؟

پسپۆڕانی تەندروستی جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە هیلاکی ناوەڕاستی ڕۆژ بەهۆی ژیانی مۆدێرنەوەیە چونکە بەردەوام سەرقاڵمان دەکات تا ئەوەی کە کاتێکمان بۆ پشوودان و ئامادە کردنی ژەمێکی بەیانیانیشتان نامێنێت.ڕەنگە لە شوێنی کارمان چاومان بە هاوکارەکانمان بکەوێت کە چەندین کوپی قاوە و چا دەخۆنەوە بۆ ئەوەی وشیار بن و هەست بە هیلاکی و بێزاری نەکەن. بەڵام ئایا تاوەکو ئێستا بیرمان لە هیلاکی ناوەڕاستی ڕۆژ کردۆتەوە و یان ئەوەیکە چۆن دەتوانین ئەم کاتە بێزار کەرانە بۆ ساتە پڕ لە وزە و چالاکی بگۆڕین.پسپۆڕان پێیان وایە کە چەندین هۆکاری سەرەکی دەبێتە هۆی ئەم هیلاکی و بێزارییە، کە بریتین لە:

. نەبوونی خەوێکی پێویستی شەوانە: ئێمە شەوانە درەنگ دەخەوین و چاوەڕوانی ئەوەین بەیانی زوو لە خەو هەستین و چالاک بین و کاری ڕۆژانە دەست پێ بکەین و زۆربەمان تا درەنگانی شەو کار سەرقاڵی کار یان سەیر کردنی تەلەفزیۆنین یان کار بە کۆمپیوتەر دەکەین. بۆیە پێویستە شەوانە بە لایەنی کەم ۷ ـ ۸ کاتژمێر بخەوین.

. نەبوونی کاتی پێویست بۆ چالاکی جەستەیی و وەرزش کردن: زۆربەمان کاتێکمان بۆ وەرزش کردن نییە ،بەڵام پیادەڕۆیی خێرا و کورت تا گەیشتن بە شوێنی کار وەرزشێکی گونجاوە. چالاکی جەستەیی لە ئێوارانیشدا بە هەمان رادە کاریگەرە. ئەگەر گشت جوڵە جەستەییەکان فەرامۆش بکەین، ئەوا لەشمان لە هۆرمونی چالاکی جەستەیی بێبەش دەبێت کە بۆ چالاک بوونی ئێمە لە ماوەی ڕۆژدا پێویستە.

. دڵەڕاوکێ لە ماوەی ڕۆژدا: شپرزەیی دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن و کەمبوونەوەی بیرکردنەوە کە بەهۆی هیلاکی زۆرەوە ڕوو دەدات. تووڕە مەبن، بەڵکو هەوڵ بدەن دڵخۆشی خۆتان بپارێزن و شانازی بە پیشەو خێزان و دەروبەرەکەتان بکەن تاوەکو دڵخۆش بن.

. نەبوونی کاتی پێویست بۆ نانخواردنی بەیانی: ئەوانەی نیوەڕۆیان هەست بە هیلاکی دەکەن ئەو کەسانەن کە بە هیوای خواردنی نانی نیوەڕۆ چاو لە نانی بەیانی دەپۆشن. ئەگەر ژەمە دیاریکراوەکان نەخۆن، کاریگەری لەسەر دەردانی هۆرمونی ئێوە دەبێت و هیلاکتان دەکات.

بۆ ئەوەی لە ماوەی ڕۆژدا چالاک بمێنینەوە پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەین:

. هەموو ڕۆژێک لە کاتی خۆیدا ژەمێکی بەیانی هاوسەنگ و پڕ لە خۆراکی بە سود و پێویست کە بریتی بێت لە جۆ، دانەوێڵە و میوە و ئاو لەگەڵ پەنیر لە بیر نەکەن.

. دوور کەوتنەوە لە خواردنەوەی چا و قاوەی دوای ژەمی بەیانی و بەر لە نانی نیوەڕۆ. ئەم خواردنەوانە چێژی خواردن تێک دەدەن و دەبنە هۆی زۆر بوونی شپرزەیی.

. نانی نیوەڕۆ زۆر مەخۆن ، چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە ماوەی ڕۆژدا هەست بە هیلاکی بکەن. هەوڵ بدەن دوای نیوەڕۆ و شەوانە برنج نەخۆن، چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی کەرشتان گەورە بێت.

. شەوانە باش بخەون.

. ڕۆژانە بە پێی پێویستی لەش ئاو بخۆنەوە.

. لە نێوان ژەمی بەیانی و نیوەڕۆ هیچ مەخۆن، بەڵام لە کاتی پێویست گشت جۆرەکانی میوە بەسودە.

. چیپس گشت بەرنامەی خۆراکیتان تێ دەدات. لە جیاتی چیپس سود لە ناوک و تۆوی میوەکان وەربگرن کە بۆ ماوەی نێوان ژەمەکان زۆر پێویستە و لەشتان چالاک و سوک دەهێڵێتەوە.

سودەکانی مەلە کردن لە هاویندا

لەگەڵ گەیشتنی وەرزشی گەرما مەلە کردن لە ناو گشت جۆرەکانی ورزشدا لایەنگری زۆری هەیە. مەلە کردنەوە و چالاکی

لەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ هەست بە خۆشی بکات و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی کەم دەکاتەوە و سێکلی خەوتنیش باشتر دەکات. مەلە کردە دەبێتە هۆی چالاکی دڵ و ماسولکەکان و دابەزینی چەوری .

لە کاتی مەلە کردندا هیچ جۆرە پەستانێک لە لایەن زەویەیەوە نامێنێت و ئەوەش جومگەکان لە پەستان و لێک کێشان دوور دەخاتەوە .

شایانی باسە مەلە کردنەوە هیچ پەستانێک ناخاتە سەر لەش ومرۆڤ دەتوانێ تا تەمەنی ١٠٠ساڵیش مەلە بکات.

ئەوانەی دووچاری پێکان دەبن دەتوانن وەکو چارەسەر سو لە مەلە کردن وەربگرن، بە تایبەتی ئەگەر پێکانەکە لە بەشی خوارەوەی لەش بێت. هەروەها بۆ پاراستنی تەندروستی لەش زۆر گرنگە.

لەبەر ئەوەی بەرگری ئاو دەبێتە هۆی ئەوەی کە ماسولکەکان بە بێ هیچ پستانێک لەسەر ئاو بە باشی کار بکەن و بۆ ئەوانەی کە چالاکی رۆژانەیان کەمە و کێشیان زۆرە مەلە کردن باشترین شێوازە بۆیان.

مەلە کردن دەبێتە هۆی سوتانی کالۆری بە رێژەی ٥٠٠ - ٦٥٠ کالۆری لە کاتژمێرێکدا، ئەوەش پەیوەستە بەوەی کە ماوەی مەلە کردن چەندە.

بۆ رۆژو وانان: چاوەکانتان بشۆن!

رۆژو وانان دەبێت بۆ رێگە گرتن لە تووش بوون بە وشکی چاو، بە لایەنی کەمەوە هەموو ژەمەکانی بەربانگ و پارشێو دەبێت بە رێژەیەکی زۆر شلەمەنی بۆخونەوە و لە ماوەی رۆژیشدا چاوەکانیان بە ئاو بشۆن یان قەترەی چاو بەکار بێنن.

چاویش وەکو سەرجەم ئەندامانی لەش بەهۆی کەمی ئاوی لەش و گۆڕانی سیستمی خۆراکی دووچاری گۆڕانکاری دەبێت لەوانەش وشکی چاو.

بەهۆی کەم بوونەوەی رێژەیەکی بەرچاوی ئاو، رەنگە چاو تووشی هەوکردنیش بێت، بەڵام لەم حاڵەتەدا مەترسی بۆ سەر رۆژو وان نابێت، بەڵکو رۆژو گرتن تەنیا بۆ ئەو کەسانە جێگەی مەترسی دەبێت کە تووشی نزیک بینی دژوار بوونە کە دەبێتە هۆی لێکترازانی تۆڕی چاو. هەروەها ئەو کەسانەی تووشی هەو کردنی چاو بوونە نابێت بەڕۆژو بن.

بۆچی هەندێک جار وا هەست ئەکەین ڕووداوەکان دووبارەن؟

دووبارە بوونەوەی ڕووداوەکان، هەندێک جار بەبێ ویستی خۆمان و بەشێوەیەکی لەناکاو ڕووداوەکان دووبارە دەردەکەون لەبەر چاومان بۆ نموونە لەگەڵ هاوڕێکانمان لە شوێنێک دانیشتووین بەشێوەیەکی کتوپڕ وێنای ئەو دانیشتنە لە هزرماندا وەک ئەوەی پێشتر هەمان دانیشتن وە لەهەمان شوێن بە تەواوی ڕوویدابێت دەردەکەوێت(بێ هیچ جیاوازییەک و بە تەواوی وردەکارییەکانی ئەو ڕووداوەوە)،

بەڵام نازانین ئایا ئەم ڕوداوە ڕوویداوە یاخود نا بۆیە هەستکردنمان بە دووبارەی ڕووداوەکە وامان لێدەکات بیر بکەینەوە بە واتای بەم جۆرەی لە هەست کردن دەوترێت (دی جا ڤوو)کە وشەیەکی فەرەنسی یە (Déjà vu) (پێشتر بینراو) کە زانـــا (ئیمەیل بویەرک) بۆیەکەم جار لە کتێبەکەیدا بە ناوی (داهاتووی دەروونناسی) بەکاری هێنا هەندێک لە زاناکانی دەرونناسی ئەم دیاردەیە دەکەن بە سێ جۆرەوە:

وەرزش لای ئافرەتان خەم نییە

ژنان بە شێوەیەکی گشتی تەنیا ١٨ خولەکی رۆژانە وەرزش دەکەن، بەرامبەر بە ٢٠ خولەک بۆ پیاوان و ئەوەش دەبێتە هۆی ئەگەری گەورەی تووشبوونیان بە خەمۆکی و کێشەدیکەی دەروونی زیاد دەکات.

دوو توێژەری زانکۆی ویلایەتی ئەریگۆنی ئەمەریکایی لە بەشی دەروونناسی کۆمەڵایەتی توێژینەوەیەکیان ئەنجامداوە.
ئەم دوو توێژەرە بریتین لە پول لۆپرینزی برادلی کاردینال و لۆپرێنزی گوتی: ئەنجامەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە بەشداری لە چالاکییە جەستەییەکاندا بە شێوەی رێکوپێک پەیوەندی بە ئەنجامی تەندروستی پۆزەتیڤ بۆ ئافرەتان و پیاوانەوە هەیە و لەگەڵ ئەوەشدا پەیوەندییەکە بە ئافرەتانەوە زیاترە.
توێژینەوەکە پشتی بە تاقیکرنەوەی زیاتر لە هەزار پیاو و ئافرەت بەستووە و ئەنجامەکانی دەریخستووە کە ئافرەتان رێژەی ئاوەندی وەرزشکردنیان لە رۆژێکدا تەنیا ١٨ خولەکە، لە بەرامبەر پیاوان کە رێژەی وەرزشکردنیان ٣٠ خولەکە.
لۆپرێنزی زیاتر گوتی: ئەوانەی وەرزش بۆ ماوەیەک دەکەن کە کەمتر نییە لە ٣٠ خولەکی رۆژانە، لەبەرئەوەی رێژەی کۆلیسترۆڵیان بەرز نابێتەوە، کەمتر ئەگەری خەمۆکییان هەیە و کەمتر هەست بە بێزاری دەکەن.

خووەکانی ژیان مەترسی شەکرە دووردەخەنەوە

ژمارەیەک پسپۆری بەریتانی - فەرەنسی هاوبەش لە شاری لیلی فەرەنسی گەیشتنە ئەو دەرئەنجامەی کە تێکچوونی دۆخی نووستن ئەگەری تووشبون بە شەکرە زیاد دەکات و ئەوەش بۆ جینێک دەگەڕێتەوە کە رۆڵی گەورەی هەیە لە رێکخستنی کارکردنی بیۆلۆجیای مرۆڤدا.
بەپێی ئەوەی تیمەکە پێی گەیشتووە لەبارەی شێوەی هەرە باوی ئەو نەخۆشییە، بەر لە چەند ساڵێک زاناکان بۆیان دەرکەوتووە کە خراپی دۆخی خەوتن دەبێتە هۆی شەکرە، بەڵام بۆیان دەرنەکەوتووە ئەوە بۆچی؟
ئەنجامەکان دەڵێ جینێکی بنەڕەتی بەرپرسە لە رێکخستنی کاری بیۆلۆجی لەش و ئەوەش شەکرەی جۆری دووەمە کە ٩٠ لەسەدی حاڵەتەکان دەگرێتەوە.
دەستەکە بایەخی خۆیان لەسەر ئەو هۆرمۆنە چڕکردووەتەوە کە پێی دەگوترێ میلاتۆنین کە غودەیەکی بچووم لە مێشکدا دەریدەدات بە ناوی غودەی سنەوبەری.
هۆرمۆنی میلاتۆنین رۆڵی گەورەی هەیە لە چاودێریکردنی توانای کارکردنی سەعاتی بیۆلۆجی لەش و لەگەڵ هاتنی شەودا رێکی دەخات.
توێژینەوەکە ٧٦٠٠ کەسی گرتەوە لە نەخۆشانی شەکرە و ئەوانەشی ئەو نەخۆشییەیان نییە و توێژەران بۆیان دەرکەوت ٤٠ گۆڕانی نایاب لە بەرپرسیاریەتی گۆڕینی ئەو جیناتانەدا روودەدات لە پێکهاتەی میلاتۆنین بە ئاراستەی پەنکریاس و مێشک.
پرۆفیسۆر فرۆگیل ئەو گۆڕانانە شیدەکاتەوە بەوەی کە ئەوانەی هەڵگری ئەو گۆڕانکارییانەن وایان لێدێت کاریگەری میلاتۆنینان ناکەوێتە سەر و لەبەردەم ئەگەری تووشبون بە شەکرەدان بە رێژەی ٧ جار زیاتر لەوانەی هاوتای خۆیانن.

دژە ئەنفلۆنزا بۆ دڵ باشە

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئاشکرای کردووە کە پێکوتەی دژە ئەنفلۆنزا دڵ لە کێشە دەپارێزێت.
لێکۆڵیارانی زانکۆی تۆرنتۆ بۆیان دەرکەوتووە پێکوتەی ئەنفلۆنزا یارمەتیدەری مرۆڤە بۆ پاراستنی تەندروستی بە چەندین شێواز کە یەکێکاین پاراستنی دڵ لە جەڵتەیە.
ئەعقوب ئۆدیلی بەرپرسی توێژینەوەکە، دەڵێ: پێکوتەکە تەنیا لە ئەنفلۆنزا ناتپارێزێت، بەڵکە پارێزگاری لە دڵیش دەکات.
شارەزایان هەڵسەنگاندنیان بۆ ئەنجامی ٤ تاقیکردنەوەی رەمەکی لەسەر چۆنیەتی یارمەتیدانی ئەو پێکوتەیە بۆ دڵ کرد و تاقیکردنەوەکان زیاتر لە ٣٢٠٠ کەسی گرتەوە کە نەخۆش و ساغیان لە نێواندا هەبوو.

ئەو کەسانە بۆ ماوەی ٢ ساڵ چاودێریکران و ئەوانەی پێکوتەکەیان وەرگرت، ڕێژەی مەترسی سەر دڵیان یان تووشبونی جەڵتەی مێشک و دڵ یان نەخۆشییەکانی خوێنبەرەکانیان بە ڕێژەی ٥٠ لەسەد کەمی کردووە.
لێکۆڵیاران گوتیان: دیار نییە بۆچی ئەم پێکوتەیە کاریگەریی لەسەر دڵ هەیە، بەڵام لەوانەیە پەیوەندی بەوەوە هەبێت کە دڵ لە هەوکردن دەپارێزێت.

فلانۆفید بۆ شێرپەنجە باشە

لێکۆڵینەوەیەکی ئەوروپایی ئاشکرای کردووە، بەدەستهێنانی بڕێکی ناوەندی لە مادەی رووەکی فلافۆنید لە ڕێگەی خۆراکەوە لەوانەیە پەیوەندی هەبێت بە دابەزاندنی ئاستی مەترسی تووشبوونی ئافرەتان بە شێرپەنجەی گەدە بەڵام لای پیاوان وانییە.
ئاژانسی رۆیتەرز رایگەیاند: توێژەران بۆیان دەرکەوتووە کە ئەو ئافرەتانەی زۆرترین بڕی فلافۆنیدیان دەستکەوتووە، تا ئاستی نیوە مەترسی توشبوانیان بە نەخۆشییەکە لەسەریان کەم بووەتەوە.
رانول زامۆرای گەورە ئامادەکاری توێژینەوەکە، دەڵێ: ژمێ پڕ فلافۆنید پشت بە خۆراکی بەرهەمهێنراو لە سەوزە دەبەستێت وەک میوە و سەوزە و پاقلەمەنی و بوندق و نیسک و چا و شوکولاتە و شەراب.
ئەو دەڵێ: ئەم جۆرە خۆراکە لە پاڵ کەمکردنەوەی خواردنی گۆشتی سور دەتوانێ ڕێگایەک بێت بۆ کەمکردنەوەی مەترسی شێرپەنجەی گەدە.
دکتۆر زامۆرا رۆس. گوتی: توێژەران سەرنجیان داوە کە فیلافۆنید یارمەتیدەرە بۆ پاراستن لە شێرپەنجە، بەڵام کەمیان چاویان داوەتە سەر شێرپەنجەی گەدە کە چوارەم بەربڵاوترین شێرپەنجە و دووەم مەترسیدارترینیانە لەسەر مرۆڤ.
لێکۆڵەران بۆیان دەرکەوت ئەو ئافرەتانەی رۆژانە ٥٨٠ میلیگرام لە فیلافۆنیدیان وەرگرتووە، بە ڕێژەی ٥١ لەسەد مەترسی شێرپەنجەی گەدەیان لەسەر کەمبووەتەوە.

باش نییە هەموو رۆژێک خۆت بشۆیت

هەوای سارد وشکی سەرمای زستان زۆر کێشە بۆ پێستی مرۆڤ دروست دەکات، لەبەرئەوەی وشکی دەکاتەوە بە ئاسانی و ئەوەش دەبێتە سەرئێشە نەک تەنیا بۆ کەسانی ئاسایی بەڵکە بۆ ئەوانەش کە ئەگزیمایان هەیە کە نەخۆشییەکی پێستە و دەبێتە هۆی سوورهەڵگەڕان و دروستبوونی پەڵە و نەخۆشی سەدەف، هەر لەبەرئەوە پسپۆڕانی ئەو بوارە بە پێویستی دەزانن مرۆڤ لە زستاندا بایەخی زۆر بە پێستی بدات.
پێست پێویستی بەوە هەیە کارە سەرەکییەکانی خۆی بکات، بۆ ئەمەش پێویستی بە ڕێژەیەکی دیاریکراوی شێ هەیە چونکە کەشی زستان بە شێوەیەکی بەرچاو وشکی دەکاتەوە و بەوەش پێست چەندین سیفەتی خۆی لە دەست دەدات، وەک قڵیشان و پەڵە و درزی بچووک و بەوەش پێست زیاتر وشک دەبێتەوە. هەروەها ئاو لە پێستدا کەم دەبێتەوە بەهۆی هەوای وشکەوە و بەوەش پێستی وشک توانای بەرگریکردنی لە لەش نامێنێت و دەبێتە سەرچاوەیەک بۆ گواستنەوەی بەکتریا و ڤایرۆس بۆ ناو لەش.
پسپۆرە یانا ماریشۆڤای پسپۆڕی پێست دووپاتی دەکاتەوە کە پێویستە مرۆڤ لە وەرزی زستاندا لە ژێرەوە جلوبەرگی لۆکە بپۆشێت تا تووشی کێشەی زیاتر نەبێت و تەڕیی پێستی بپارێزێت.
ماریشۆڤا هەروەها ئاماژە بەوە دەکات کە خۆشوشتنی رۆژانە لە وەرزی زستاندا وشکبوونەوەی پێست زیاتر دەکات، بۆیە پێویستە مرۆڤ لەو وەرزەدا خۆشووشتنەکانی کەم بکاتەوە بۆ هەفتەی دووجار و هەروەها پێویستە لە کاتی خۆشوشتندا ئاوی شلەتێن بەکاربهێنرێ نەک گەرم و پێویستە دوای خۆشوشتن مرۆڤ زوو خۆی وشک بکاتەوە.

کەمخەوی پەیوەندی بە شەکرەوە هەیە

لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ئەمەریکی دەڵێ ئەو مێرمنداڵانەی قەڵەون و کەم دەخەون مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەیان زیاترە، ئەمەش لەبەرئەوەی جەستەیان ئەنسۆلینی زیاتر دەردەدات و ئەگەری تووشبوون بەو نەخۆشییە زیاتر دەکات.

ۆڵیاران لە نەخۆشخانەی فیلادلفیای منداڵان لە ئەمەریکا بینییان کە خەوتنی باش لە شەودا مێرمنداڵانی قەڵەو لە مەترسی نەخۆشی شەکرە دەپارێزێت.

دۆریت کۆرینی توێژەر کە بەرپرسی لێکۆڵینەوەکەیە دەڵێ دەزانین لە هەر ٤ منداڵی قۆناخی ناوەندی، ٣ منداڵیان شەوانە وەک پێویست ناخەون، توێژینەوەکەمان ئەوەی ئاشکرا کرد کە لە پێناو هێشتنەوەی ڕێژەیەکی دیاریکراو لە شەکر لە خوێندا، باشرین ماوەی نووستن بۆ مێرمنداڵان پێویستە لە نێوان ٧،٥ تا ٨،٥ کاتژمێردا بێت.

توێژەران کە توێژینەوەیان لەسەر ٦٢ مێرمنداڵ کردووە کە تەمەنیان ١٤ ساڵە، بۆیان دەرکەوتووە کەم خەوی و زۆر خەوتن پەیوەندییان بە بەرزبوونەوەی ڕێژەی گلوکۆز لە خوێندا هەیە و کەم خوێنی دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی دەردانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین لە لەشدا کە بەرپرسە لە ڕێکخستنی ڕێژەی شەکری ناو خوێن.

شێرپەنجەی گورچیلە ڕەگی لە گۆشتی سووردایە

لێکۆڵینەوەیەکی ئەمەریکایی کە هەزاران کەسی پێگەیشتووی گرتەوە، دەرخستووە ئەو کەسانەی زیادەخۆری لە گۆشتی سووردا دەکەن، زیاتر مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی گورچیلەیان لەسەرە.

لێکۆڵەران گوتیان ئەو کەسە پێگەیشتووانەی لە ناوەڕاستی تەمەندان و زیاتر گۆشتی سوور دەخۆن، بە ڕێژەی ١٩ لە سەد زیاتر مەترسی شێرپەنجەی گورچیلەیان لەسەرە.

توێژینەوەکە، پەیوەندیی نێوان گۆشتی سووری برژاوی بەهۆی مادە کیمیاییەکانی ناوی بە مەترسیی نەخۆشییەکەوە بەستووەتەوە.

کاری دانیالی توێژەر کە سەرپەرشتی توێژینەوەکەی کردووە لە پەیمانگای نیشتمانی ئەمەریکی بۆ شێرپەنجە، گوتی: ئەو ئەنجامانەی پێی گەیشتووین پشتگیری ئەو ئامۆژگارییانە دەکات کە دەڵێ پێویستە خواردنی گۆشتی سوور بۆ خۆ پاراستن لە جۆرەکانی شێرپەنجە، ئاستی بۆ دیاری بکرێت.

دانیال و هاوڕێ توێژەرەکانی زانیارییەکانی ٥٠٠ هەزار ئەمەریکایی پێگەیشتوویان لە سەرووی تەمەنی ٥٠ ساڵەوە خستە ژێر توێژینەوەوە و بۆیان دەرکەوت ١٨٠٠ کەس لەوانە دووچاری شێرپەنجەی گورچیلە بوون.

ئەو کەسانە ئاشکرایان کردووە، هەفتانە نزیکەی ١١٣ گرام گۆشتی سووریان خواردووە.

وێڕای ئەوە دانیال گوتی: گۆشتی سوور سەرچاوەیەکی گەورەی زۆر پێکهاتەی بە سوودی مرۆڤە، بۆیە ناکرێ بەهۆی ئەنجامەکانی ئەو توێژینەوەیەوە مرۆڤ خۆی لە خواردنی بێبەش بکات، بەڵام پێویستە خواردنی بە هاوسەنگی بێت و مرۆڤ ئاگاداری ئەوە بێت کە گۆشتەکە بە شێوەیەکی باش ئامادە کرابێت.

بۆیەی پرچ مەترسیدارە

باروودۆخی خراپی ئافرەتێکی بەریتانی نیشانەی پرسیاری زۆری خستە سەر مەترسیی بەکارهێنانی بۆیەکانی ڕەنگاوڕەنگکردنی قژ، چونکە ئەو ئافرەتە لەبەردەم ئەگەری مردندایە.

ئافرەتە بەریتانییەکە کە تەمەنی ٣٨ ساڵە چووەتە دۆخێکی بێهۆشییەوە، ئەمەش دوای ئەوەی ئەو ئافرەتە هەستی بە هەستەوەری کردووە دوای بەکارهێنانی بۆیەیەکی قژ لە بەرهەمی کۆمپانیای لۆریالی بەناوبانگ و پزیشکەکان دەڵێن هەلی مانەوەی لە ژیاندا ٨ لە سەدە و هەلی چاکبوونەوەشی سفرە لە سەد.

دۆخی ئەو ئافرەتە نوێترین حاڵەتە کە ڕۆژنامەکان باسی دەکەن و پێشتر ئافرەتێکی گەنجی بەریتانی دوای ٢٠ خولەک لە بەکارهێنانی بۆیەیەکی قژ تووشی هەستەوەرییەکی زۆر بوو ومرد.

زۆرینە پێیان وایە هۆکاری ئەو هەستەوەرییە پێکهاتەیەکی ناو بۆیەکەیە کە ناوی بی فێلیدیامینە و ئەو پێکهاتەیە لە ٩٠ لە سەدی هەموو بۆیەکان قژدا بەکاردەهێنرێت و تەنانەت لە هەندێک ماکیاج و قوماش و کاخەزیشدا بەکاردەهێنرێت و بەکارهێنانی لە چەندین جۆری ماکیاجدا قەدەخە کراوە.

پێکهاتەکە کە بی بی دی پێدەگوترێ توانایەکی زۆری هەیە لە گۆڕینی ڕەنگی قژدا و تا ئێستا جێگرەوەی نییە و چاودێرانی کۆمپانیاکان دەڵێن تا ئێستا نەیانتوانیوە جێگرەوەی بدۆزنەوە.

ڤیتامین کاریگەریی لەسەر دوو گیانبوونی ئافرەتان هەیە

لێکۆڵینەوەیەکی نوێی بەریتانی ئاشکرای کردووە ئەو ئافرەتانەی چارەسەری وەرگرتنی ڤیتامین لە ڕێگەی پێکوتەی دەستکردەوە وەردەگرن بە ڕێژەی یەک حەب لە ڕۆژێکدا، بۆی هەیە ئەگەری دوو گیان بوونیان دوو هێندەی ئەو ئافرەتانەیە کە ئەو ڤیتامینە وەرناگرن.

لێکۆڵینەوەکە کە زانکۆی لەندەن ئەنجامی داوە ڕوونی دەکاتەوە کە ٦٠ لە سەدی ئەو ئافرەتانەی ڤیتامین دەخۆن لە کاتی وەرگرتنی چارەسەری پێکوتەدا دوو گیان دەبن بەرامبەر یەک چارەکی ئەوانەی ئەو چارەسەرییە وەرناگرن.

ئەو لێکۆڵینەوەیە لەسەر ٥٦ ئافرەت ئەنجام دراوە کە تەمەنیان لە نێوان ١٨ تا ٤٠ساڵیدایە و پێشتر هەوڵی دوو گیان بوونیان داوە و سەرکەوتوو نەبوون و نیوەی ئەو ئافرەتانە حەبی ڤیتامینیان دراوەتێ و نیوەکەی تریان حەبێکیان دراوەتێ کە ئەسدی فۆلیکی تێدایە.

هەروەها توێژینەوەکە بۆی دەرکەوت ٦٠ لە سەدی ئافرەتەکان کە ڤیتامینیان وەرگرتووە دوو گیان بوون و لە ماوەی ٣ مانگی یەکەمی دوو گیانییەکەیاندا تووشی لەبارچوون نەبوون، بەرامبەر ٢٥ لە سەدی کۆمەڵەکەی تر و هەروەها دەرکەوت ئافرەتە ڤیتامین خۆرەکان کەمتر پێویستیان بە هەوڵی دوو گیان بوون هەبووە.

توێژینەوەکە ئەوەی هەڵهێنجاوە کە ئەو حەبانەی موغەزییان تێدایە و لە جۆرەکانی ڤیتامین ئەی و سی و ئای و کانزای سیلینۆمیان تێدایە، توانای پیتاندن زیاتر دەکەن.

ڕێگایەکی تر بۆ خاوکردنەوەی زهایمەر

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئاشکرای کردووە ئەنجامدانی چەند کارێکی ئاسانی وەک شیکردنەوەی وشە یەکتربڕەکان و کارکردن لە باخچەی ماڵ و ئامادەکردنی ژەمە خۆراکی سووک و گۆرانی گوتن بۆیان هەیە پەرەسەندنی خلەفان رابگرن.

خلەفان دەستەواژەیەکی باوە و بۆ ئەو کەسانە بەکاردێت کە توانای مێشکیان کەم بووەتەوە و یادەوەرییان لاواز بووە یان توانای قسەکردنی تەواویان نییە.

نەخۆشیی زهایمەر دیارترین هۆکاری خلەفانە و بەپێی توێژینەوە نوێیەکان کە توێژەرە ئەڵمانییەکان ئەنجامیان داوە دەرکەوتووە ئەو نەخۆشانەی بە شێوەی ڕێکوپێک کار بۆ بەهێزکردنی توانا عەقڵییەکانی خۆیان دەکەن و هەوڵی پاراستنی یادەوەرییان دەدەن لە ڕێگەی کاری ڕۆژانەوە، توانای بیرکردنەوەیان دوو هێندەی نەخۆشە ئاساییەکان زیاد دەکات.

لێکۆڵینەوەکە ئاماژەیەکی نوێیە لەسەر سوودەکانی هێشتنەوەی بیر بە بەهێزی بۆ یارمەتیدانی لە کەمکردنەوەی مەترسییەکانی نەخۆش کەوتن بە نەخۆشییەکانی پیری و ئەنجامەکانی توێژینەوەکە دەریخستووە ئەو کەسانەی هەفتانە چوار جار وشەی یەکتربڕ شیدەکەنەوە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییەکە زۆر کەمترە لەوانەی هەفتانە یەکجار وشە یەکتربڕەکان شیدەکەنەوە.

ئەو لێکۆڵینەوەیە لەسەر ٩٨ کەسی نەخۆش ئەنجام دراوە کە تووشی خڵەفان بوون لە ویلایەتی باڤاریای ئەڵمانی و چاودێری هەڵسوکەوت و توانای بیرکردنەوەی ئەو نەخۆشانەی کردووە بۆ ماوەی ١٢ مانگ.
رۆژنامەی دەیلی ئێکسپرێس لە دکتۆرە ئان کۆربیتی بەڕێوەبەری توێژینەوەکەی لە زانکۆی بەریتانیا گواستەوە کە ئەو توێژینەوەیە پشتی بەو را باوە بەستووە کە دەڵێ ئەگەر نەخۆشانی خڵەفان پشتگیری تەواو بکرێن دەتوانن ژیانێکی باش بژین لەگەڵ نەخۆشییەکەدا بۆ ماوەیەکی زۆرە.

دابەزینی کێشی مرۆڤ نیشانەیەکی‌دیکەی ئەلزهایمەرە

لێکۆڵینەوەیەکی ئەمەریکایی نوێ دەڵێ: دابەزینی خێرای کێش لەوانەیە یەک لە ئاماژەکانی تووشبوون بە نەخۆشیی زهایمەر بێت.
لێکۆڵیارانی زانکۆی کانساسی ئەمەریکا، گەیشتنە ئەم ئەنجامەی ئەو کەسانەی تووشبوونیان بە زهایمەر لە قۆناغەکانی سەرەتادا لێ ئاشکرا دەبێت، تووشی دابەزینی خێرای کێشیان دەبن.
زهایمەر نەخۆشیی لە بیرچوونەوەیە و لە کوردەواریدا پێی دەگوترێ خڵەفان.
پرۆفیسۆر ئێریک فیدۆن، توێژەری بەرپرسی توێژینەوەکە، گوتی: لەدەستدانی خێرا و نائاسایی کێش ئاماژەیەکە بۆ پێشکەوتنی نەخۆشیی زهایمەر و ئاماژەیەکی‌دیکە لەسەر گۆڕانکاریی گەورە لە لەشی مرۆڤ و سیستەمەکانی ناویدا کە پەیوەندییان بە زهایمەرەوە هەیە و ئەمە ئەوە دووپات دەکاتەوە کە گۆڕانکارییەکانی تووشبوونی نەخۆشییەکە بێدەنگە و هەستی پێناکرێت.
ئەو هەروەها گوتی: دابەزینی کێش لەخۆیەوە لەوانەیە ئاماژەیەک بێت بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکە و دۆزینەوە، چونکە ئەگەر کەمبوونەوەی کێش بەشێک بێت لە گەشەکردنی نەخۆشییەکە، ئەمە نیشانەی ئەوەیە کە وەک توێژینەوەکانی پێشتر دووپاتیان کردووەتەوە، پەیوەندی لە نێوان زهایمەر و کێشەیەکی فەرمانی بەشێکی لەشدا هەیە و ئەگەر رێگە لە وەستانی جێبەجێکردنی ئەو فەرمانەی بەشێک لە جەستەی مرۆڤ بگیرێت، گەشەکردنی نەخۆشییەکە رێگری لێدەکرێت.

چارەسەریی کێشەکانی ئێسک لای یۆگایە

تا ئێستا کێشەکانی ئێسک و ئازارەکانی ئێسک وەک پشت ئێشە و ئازاری ئەژنۆکان، بە سەرچاوەیەکی گەورەی ئازاری تەندروستی مرۆڤ دادەنرێن و ساڵانە پارەیەکی زۆر لەسەر ئاستی جیهان بۆ چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشییانە خەرج دەکرێت، بەڵام دەرکەوتووە باشترین چارەسەر چەند جۆرە وەرزشێکە کە مرۆڤ دەتوانێ ئەنجامی بدات بێئەوەی پارەیەکی زۆر لە چارەسەرکردنی خۆیدا خەرج بکات.
پرۆفیسۆر فیشمان کە پسپۆرێکی چارەسەری نەخۆشییەکانی ئێسکە، ئاشکرای کردووە کە ئەنجامدانی یۆگا چارەسەرێکی پێویست و گرنگە بۆ نەخۆشییەکانی ئێسک.
دکتۆر فیشمان یۆگا بە چارەسەری بنەڕەتیی نەخۆشییەکانی ئێسک دادەنێت و ئەو بەرلەوەی پەیوەندی بە کۆلێژی پزیشکیی شاهانەی بەریتانییەوە بکات لە لەندەن ماوەی ٣ ساڵ سەرقاڵی توێژینەوە بووە لە هند و دەڵێ وەرزشە جۆراوجۆرەکانی یۆگا کاریگەریی زۆریان لەسەر چارەسەر و راگرتنی هەندێک حاڵەتی وەک ئازاری شان و فشۆڵیی ئێسکەکان و ئیلتیهابی جومگەکان و چەمانەوەی بڕبڕەی پشت هەیە.
ئەو ئاشکرای کردووە کە توانیویەتی چارەسەری هەندێک لە نەخۆشییەکانی ئێسک بکات بە یۆگا کە پێشتر پێویستان لە نەشتەرگەرییەک هەبووە کە بڕی ١٢ هەزار دۆلاری تێچووە لەگەڵ ٤ مانگ چارەسەری سرووشتی.
ئەو دکتۆرە روونی کردووەتەوە کە زیاتر لە ٧٠٠ نەخۆشی بە وەرزشە جیاوازەکانی یۆگا چارەسەر کردووە.

ئازارشكێن باش نييه

خەڵكێكی زۆر بۆ كەمكردنەوەی ئازارەكانیان حەبی ئازارشكێن بەكاردەهێنن، هەرچەندە زۆر هۆشداری لەبارەی مەترسی ئەو كارەوە دەدرێت، بەڵام دیاردەكە بووەتە دیاردەیەكی جیهانی.

لێكۆڵینەوەیەكی پزیشكیی ئەمەریكایی دەریخستووە زۆر بەكارهێنانی ئازارشكێن ڕێژەی مردنی بە ڕێژەی سێ ئەوەندە زیاد كردووە و ئەو مردنانەی بەهۆی زۆر خواردنی ئازارشكێنەوە ڕوودەدەن لە ساڵی ٢٠٠٨ گەیشتووەتە ٣٦ هەزار مردن.

لێكۆڵینەوەكە، دەرخستووە ئەم دیاردەیە لە ئەمەریكا لە لووتكەدایە و بەردەوام ژمارەی بەكاربەرانی ئازارشكێن و حەبەكانی ئەڵتی خەمۆكی ڕوو لە زیادبوون دەكات.

ڕووپێوییەكان دەڵێن: ساڵی ١٩٩٩ مردنی ٤ هەزار كەسی بەهۆی زۆرخواردنی ئازارشكێنەوە بەخۆیەوە بینیوە و لە چاو ساڵی ڕابردوودا ژمارەكە ١٥ هەزار كەسی زیاد كردووە.

كەچی نزیكەی ١٢ ملیۆن ئەمەریكی دانیان بەوەدا ناوە كە ئەفیون و ئازارشكێن بەكاردەهێنن بۆ كەمكردنەوەی ئازارەكانی جەستەیان و ئەم ڕێژەیە بە بەراورد بە ساڵی ٢٠٠٨ زیادی كردووە و هەر لە هەمان ساڵدا ٥٠٠ هەزار كەس براونەتە بەشی فریاكەوتنی نەخۆشخانەكان بەهۆی تووشبونیان بە هەڵئاوسانی گەدە لە ئەنجامی زۆر بەكارهێنانی ئازارشكێنەوە.

توێژینەوەیەكی نوێ ئاشكرای كردووە ئەو كەسە ئانەخۆشانەی دەرمانی ئازارشكێن بۆ نەهێشتنی ئیلتیهابات و ئازاری كەم بەكاردەهێنن، ئەگەری تووشبوونی خۆیان بە نەخۆشییەكانی دڵ زیاد دەكەن.

كەڵەكەبوونی چەوری مەترسیدارە

لێكۆڵیاران بەڵگەیەكی نوێیان دۆزییەوە كە دەیسەلمێنێ كۆبوونەوەی چەوری لە چوار دەوری دڵ سەرەتایەكە بۆ گیرانی بۆرییەكانی خوێن.

لێكۆڵینەوەكە نوێ لەبارەی گیرانی خوێنبەرەكانەوە ڕوونی كردووەتەوە چەوری لە چواردەوری دڵ لە چەوری چواردەوری سك خێراتر كۆدەبێتەوە و كاتێك پەڵە چەورییەكان بە شێوەیەكی نارێك لە خوێنبەرەكاندا كەڵەكە دەبن دیوارێكی پەكلایەنە لە بۆرییەكانی خوێندا دروست دەكەن و ئەوەش سەرەتای تووشبوونە بە نەخۆشی دڵ.

نموونەی توێژینەوەكە ١٨٢ نەخۆشی لە پیاوان و ئافرەتان لە تەمەنی ٦١ ساڵیدا گرتەوە كە نەخۆشیی تەسكبوونەوەی خوێنبەرەكانیان هەیە.

توێژەرەكان پشتیان لە وێنەی تیشكی ڕەنینی موگناتیسی بەست بۆ پێوانی كەمترین و نزمترین ئاستی ڕووبەری دیوارەكانی خوێنبەرەكان كە پێوەرێكە بۆ زانینی قۆناخە سەرەتاییەكانی تەسكبوونەوەی خوێنبەرەكان و توانییان بەهۆی وێنەگرتنی چینیی كۆمپیوتەرەوە قەبارەی چەورییەكان دیاری بكەن.

دكتۆر دیڤید بلۆمكی بەڕێوەبەری تیشك لە پەیمانگای نەتەوەیی و نووسەری توێژینەوەكە دەڵێ بەشدارانی ئەم توێژینەوەیە بەهیچ شێوەیەك وەك نەخۆش دەرنەكەوت و تەندروستییان زۆر باش بوو.

ئەو ئەنجامانەی توێژینەوەكە ئاشكرایان كردووە ڕێژەی چەوری لە چواردەوری دڵ پەیوەندی سەرەكی بە پلەی كۆبوونەوەی پەڵە چەورییەكانەوە لە لەشی هەموو ژن و پیاوێكدا، بەڵام دوای لەبەرچاوگرتنی هۆكارەكانی تری وەك كێشی كەسەكە و قەڵەویی چواردەوری سكی و ڕێژەی پرۆتین و پێكهاتەی كالیسیۆمی ناو خوێنبەرەكانی، دەركەوت پەیوەندی بەهێز هەیە لە نێوان چەورییەكانی چواردەوری دڵ و دەركەوتنی پەڵەكان لەسەر دیواری خوێنبەرەكان و دەریخست قەڵەویی لەش هۆكارێكی سەرەكییە بۆ كۆبوونەوەی چەوری لە نێو ئەو دیوارانەی خوێنبەردا.

دڵت بەهێز دەبێت؟

دڵ بە گرنگترین بەشی جەستەی مرۆڤ دادەنرێت، لەبەرئەوە زانایان زۆر توێژینەوەیان لەسەر ئەم پارچەیەی لەشی

مرۆڤ کردووه و به تایبه‌ت له رووی خۆراکه‌وه چه‌ند ئامۆژگارییه‌ک بۆ ته‌ندروستی دڵ ده‌خه‌نه به‌رده‌ست:
-زه‌یتی زه‌یتوون و پاقله‌مه‌نیی به تایبه‌ت ئه‌وانه‌ی ڤیتامین دییان تێدایه که بۆ نه‌گیرانی خوێنبه‌ره‌کان کار ده‌کات و مه‌ترسی نه‌خۆشییه‌کانی دڵ که‌م ده‌کاته‌وه.
- سه‌وزه له‌به‌رئه‌وه‌ی ترشه‌ڵۆکی فۆلیکی تێدایه که رێژه‌ی ماده‌ی هۆمۆسیستین له له‌شدا که‌م ده‌کاته‌وه که ئه‌م ماده‌یه هۆکارێکی سه‌ره‌کییه بۆ تووشبوونی جه‌ڵته‌ی دڵ.
- شه‌ربه‌تی ته‌ماته که ده‌بێته هۆی که‌مکردنه‌وه‌ی ئه‌و هۆکارانه‌ی ده‌بنه هۆی مه‌یینی خوێن به‌هۆی جه‌ڵته‌ی دڵه‌وه.
- سێو که پسپۆران به پێویستی ده‌زانن مرۆڤ به توێکڵه‌وه بیخوات به تایبه‌ت ئه‌و که‌سانه‌ی ده‌یانه‌وێ کێشیان که‌م بکه‌نه‌وه چونکه چه‌ندین پێکهاته‌ی تێدایه حه‌زی مرۆڤ بۆ خواردن که‌م ده‌کاته‌وه . سێو هه‌روه‌ها رێگره له به‌رزبوونه‌وه‌ی فشاری خوێن و رێژه‌ی کۆلیسترۆڵ رێکده‌خات.
- ماسی له‌به‌رئه‌وه‌ی ترشی ئۆمیگا ٣ی تێدایه که یارمه‌تیده‌ره بۆ به‌رگریکردن له نه‌خۆشییه‌کانی دڵ و سوودی بۆ خانه‌کانی مێشک هه‌یه.
- رۆنی ماسی که هۆکارێکی سه‌ره‌کییه بۆ رێگرتن له جه‌ڵته‌ی دڵ و مێشک.
- چای ره‌ش له‌به‌رئه‌وه‌ی ماده‌ی فلاڤۆنۆیدزی تێدایه که رووبه‌رووی هه‌موو جۆره‌کانی کۆلیسترۆڵ ده‌بێته‌وه و دیوی ناوه‌وه‌ی خوێنبه‌ره‌کان ده‌پارێزێت.

دڵه‌راوکێ بۆ ئافره‌تانی سکپڕ کاریگه‌ره

لێکۆڵینه‌وه‌یه‌کی نوێی ئینگلیزی ئاشکرای کردووه ئه‌و ئافره‌تانه‌ی له کاتی سکپڕیدا تووشی ماندوویی ده‌بن، ئه‌گه‌ری زیاتریان له‌به‌رده‌مدایه بۆ ئه‌وه‌ی کچیان ببێت.
بڵاوکراوه‌ی ده‌یلی میلی رایگه‌یاند: توێژه‌رانی زانکۆی ئۆکسفۆرد گه‌یشتوونه‌ته ئه‌و ئه‌نجامه‌ی که ئه‌و ئافره‌تانه‌ی له هه‌فته و مانگه‌کانی پێش دووگیان بووندا له ماڵه‌وه و له ژیانی سۆزدارییاندا زۆر ماندوو ده‌بن، ئه‌گه‌ری ئه‌وه‌یان دێته به‌رده‌م کچیان ببێت.
لێکۆڵیاره‌کان ده‌ڵێن ئه‌نجامه‌کانی ئه‌م توێژینه‌وه‌یه مانای ئه‌وه ده‌گه‌یه‌نێت پووکانه‌وه‌ی ئابووریی جیهان واده‌کات کچان زیاتر له کوڕان له دایک ببن.
لێکۆڵینه‌وه‌که، ٢٢٨ ئافره‌تی به‌ریتانیایی گرتبوه‌وه که نیازی منداڵبوونیان هه‌بوو و فۆرمی تایبه‌ت به پاڵه‌په‌ستۆ و فشاره‌کانی شوێنی کاریان پڕ کرده‌وه و له به‌رامبه‌ردا رێژه‌ی هۆرمۆنی ماندوێتی له له‌شیاندا له چه‌ند مانگی پێش سکپڕیدا پێوانه کرد.
پاشان ده‌رکه‌وت ئه‌و ئافره‌تانه ٥٨ کوڕ و ٧٢ کچیان بووه و روون بووه‌وه رێژه‌ی ٥٠ له سه‌دی ئافره‌ته‌کان که به‌ر له سکپڕی رێژه‌ی کۆرتیزۆلیان به‌رز بووه، رێژه‌ی دووگیان بوونیان به کچ زیاتر بووه و ئه‌گه‌ری له‌دایکبوونی کچان له رێژه‌ی ٧٥ له سه‌د لای ئه‌و ئافره‌تانه زیادی کردووه که ماندووییان زیاتره.

نه‌خۆشیی خه‌و په‌تایه‌کی کوشنده‌یه

لێکۆڵینه‌وه‌یه‌کی ته‌ندروستی ئاشکرای کردووه نه‌خۆشیی خه‌و له کۆتایی ئه‌م سه‌ده‌یه‌دا هه‌ڕه‌شه له ملیۆنان که‌س ده‌کات به‌هۆی به‌رزبوونه‌وه‌ی پله‌ی گه‌رما و فراوان بوونی رووبه‌ری ژیانی مێشی تسی تسی که نه‌خۆشییه‌که ده‌گوازێته‌وه.
مێشی تسی تسی نه‌خۆشی تریبانۆزۆما ده‌گوازێته‌وه له ئاژه‌ڵه‌وه بۆ مرۆڤ کاتێک خوێنی هه‌ڵده‌مژێت و ده‌بێته هۆی تێکچوونی خه‌و و شێواوی له کاتی خه‌ودا و به ئاگا نه‌هاتن و مردن له کاتێکدا ئه‌گه‌ر چاره‌سه‌ر نه‌کرێت.
به‌پێی رێکخراوی ته‌ندروستی جیهان ئێستا ٧٥ ملیۆن که‌س مه‌ترسی ئه‌و نه‌خۆشییه‌یان له‌سه‌ره و ساڵانه له ئه‌فه‌ریقای ناوه‌ڕاست و رۆژئاوا و رۆژهه‌ڵات، ساڵانه ٧٠ هه‌زار که‌س دووچاری ئه‌و نه‌خۆشییه ده‌بن.

توێژەرانی بنکەی ئەمەریکی بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکان و پارێزگاری لێیان شیکردنەوەیەکیان بەپێی زانیارییەکان بە دوو سیناریۆ کردووە کە زانایانی گەردوون دایان ناوە بەپێی بەرزبوونەوەی پلەی گەرما لە سەدەی ئەمساڵدا لە ١،١ ەوە تا ٥،٤ پلەی سەدی.

هەروەها توێژینەوەیان لەسەر جۆری نەخۆشییەکە و ئەو میشانە کردووە کە نەخۆشییەکە دەگوازنەوە.

تێبینییان کردووە نەخۆشییەکە بازی گەورە دەدات کاتێک ناوەندی پلەی گەرما لە نێوان ٢٠،٧ تا ٢٦،١ دا بێت و بەرزبوونەوەی پلەی گەرماوە هەندێک ناوچەی ئەفەریقای رۆژهەڵات زۆر گەرم دەبێت.

بەو پێیە نزیکەی ٤٠ تا ٧٧ ملیۆن کەس لە ساڵی ٢٠٩٠ تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن.

پێشتر دەستەیەکی ئەمەریکی تایبەتمەند بە پاراستنی ژیان ساڵی ٢٠٠٨ی دانابوو بۆ گەشەکردنی چەندین نەخۆشی بکوژ لە ناوچە گەرمەکاندا بەهۆی مێش و مەگەز و ناوی پیسەوە لەوانەش مەلاریا و کۆلێرا و نەخۆشی خەو.

با دایکان لە کاتی سکپڕیدا باش بخۆن

توێژینەوەیەکی نوێ ئاشکرای کردووە پەیوەندییەکی قووڵ لە نێوان جۆری خۆراکی دایک لە کاتی سکپڕی و کەمبوونەوەی مەترسی کەموکوڕیی جەستەیی لە کۆرپەلەدا هەیە.

توێژینەوەکە، یەکەمین لێکۆڵینەوەی لەو شێوەیە کە پەیوەندی راستەوخۆی نێوان خۆراکی دایک و کۆرپەلەکەی لە کاتی سکپڕیدا ئاشکرا دەکات و دەیسەلمێنێ خۆراکی باش منداڵ لە شێواویی جەستەیی وەک بوونی لێوی کەروێشکانی دەپارێزێت.

بەکارهێنانی ترشەلۆکی فۆلیک لەلایەن دایکانەوە، لە کاتی سکپڕیدا بە رێژەی ٤٠ لە سەد، تووشبوونی کۆرپەکانی بە کەموکورتی جەستەیی لە شێوەی بۆری دەمار کەمکردووەتەوە.

پرۆفیسۆر سۆزن کارمایکڵ کە سەرۆکایەتی لێکۆڵینەوەکەی کردووە، دەڵێ: لێکۆڵینەوەکە بەبایەخەوە تەماشای جۆری خۆراک دەکات و بایەخ بە تەواوکەرە خۆراکییەکانی وەک ترشەلۆکی فۆلیک دەدات.

ئەو توێژینەوەیە، ٦١٤٧ منداڵی گرتووەتەوە کە بە تەندروست لەدایکبوون، لەگەڵ ٣٤١١ منداڵی تردا کە کەموکورتی جەستەییان لەگەڵ لەدایکبوونیاندا هەیە. لێکۆڵینەوەکە لە نێوان ساڵانی ١٩٩٧ تا ٢٠٠٥ ئەنجام دراوە.

توێژینەوەکە، پشتی بە چاودێریکردنی جۆری خۆراکی دایکانی ئەو منداڵانە بەستووە و دەرکەوتووە ئەو دایکانەی خۆراکی باشتریان خواردووە، مەترسی تووشبوونی کۆرپەکانیان بە ئیفلیجی مێشک بە رێژەی ٥٠ لە سەد کەمتر بووە.

شلەمەنی بۆ میزڵدان بەسوودە

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئاشکرای کردووە زۆر خواردنەوەی شلەمەنی بەشێک لە مەترسییەکانی تووشبوونی پیاوان بە نەخۆشی شێرپەنجەی میزڵدان کەم دەکاتەوە.

لێکۆڵیارانی زانکۆی براونی ئەمەریکا گوتیان زۆر خواردنەوەی شلەمەنی ئەگەری تووشبوونی پیاوان بە شێرپەنجەی میزڵدان لای پیاوان بە رێژەی ٢٤٪ کەم دەکاتەوە.

لە توێژینەوەیەکدا پەیوەندی نێوان شلەمەنییەکان و شێرپەنجەی میزڵدانیان لای ٤٧٩٠٩ پیاو بەراورد کرد لە توێژینەوەیەکدا کە ٢٢ ساڵی خایاند و بەشداران وەڵامی ئەو پرسیارانەیان دایەوە لەبارەی رێژەی ئەو شلەمەنییانەی لە ژیانیاندا خواردوویانە و بۆیان دەرکەوت خواردنەوەی ٢٥٣١ میلیلیتر شلەمەنی لە رۆژێکدا پەیوەندی بە کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی میزڵدانەوەیە بە رێژەی ٢٤٪.

هەروەها بۆیان دەرکەوت پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان شلەمەنییەکان و تووشبوون بە شێرپەنجەی میزڵدان هەیە لای گەنجان و گوتیان پیاوان بە تایبەت لەکاتی چوونە تەمەنەوە کەمتر ئاو دەخۆنەوە.

جگەرە زیانی بۆ سەر یادەوەریش هەیە

توێژینەوەیەکی بەریتانیایی نوێ ئاشکرای کردووە، جگەرەکێشەکان ڕۆژانە بەشێک لە توانای بیرهاتنەوە لە مێشکیاندا لە دەست دەدەن، بەڵام وازهێنان لە جگەرەکێشان هەمان توانای پێشوویان بۆ دەگێڕێتەوە.

ڕۆژنامەی دایلی مایلی ئینگلیزی ڕایگەیاند: لێکۆڵەران لە زانکۆی ورسامبریا بۆیان دەرکەوتووە جگەرەکێشەکان ڕۆژانە بەشێک لە توانای بیرهاتنەوە مێشکیان لە دەست دەدەن.

توێژینەوەکە زیاتر لە ٧٠ هەزار کەسی گرتەوە کە تەمەنیان لە نێوان ١٨ تا ٢٥ ساڵیدایە و داوایان لێکرا وردەکارییەکانی هەندێک کار باس بکەن کە پێشتر و لە کاتی جیاوازدا ئەنجامیان داوە. دەرکەوت یادەوەریی جگەرەکێشەکان خراپە و تەنیا ٥٩٪ کارەکانیان لە بیرە و لە بەرامبەردا ٧٤٪ ئەوانەی وازیان لە جگەرەکێشان هێناوە ڕووداوەکانیان لە بیرە و ئەم ڕێژەیە لای ئەوانەی لە بنەماوە جگەرە ناکێشن ٨١٪ بووە.

بەرپرسی ئەنجامدانی توێژینەوەکە، دکتۆر تۆم هیفران، دەڵێ: ئەنجامەکان سوودی بۆ هەڵمەتەکانی وازهێنان لە جگەرەکێشان هەیە.

ئەو هەروەها گوتی: بە بوونی زیاتر لە ١٠ ملیۆن جگەرەکێش لە بەریتانیا و ٤٥ ملیۆن کەس لە ئەمەریکا، کارێکی بە بایەخە بزانین جگەرە کێشان چ کاریگەرییەکی لەسەر توانای بیرکردنەوەی ڕۆژانە هەیە.

ڤیاگرا بۆ دڵ باشە

ژمارەیەک زانای ئەمەریکایی گەیشتنە ئەو دەرئەنجامەی کە ڤیاگرا بە تایبەت لە نێوان ئەو نەخۆشانەدا کە کێشەی شکستی دڵیان هەیە، بۆ پشوودان بە دڵ و یارمەتیدانی لە چاکبوونەوە کار دەکات و وادەکات کەمتر هەست بە کرژبوون بکات..

لێکۆڵیاران ئاشکرایان کرد ئەو نەخۆشانەی کێشەی شکستی دڵیان هەیە، کێشەکەیان بریتییە لە تێکچوونی توانا و کارەکانی شادەماری بەتین کە یەکێکە لە گەورەترین ئەو شادەمارانەی خوێن بۆ دڵ دەبات و ئەگەر ئەو شادەمارە تووشی کێشە بوو، خوێن بە پێی پێویست ناگاتە دڵ و ئەوەش دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی خوێنێکی زۆر لە سیدا و ئەو کۆبوونەوەیە دەبێتە تەنگەنەفەسی.

هەرچەندە کە توێژەران تێبینییان کرد کە ڤیاگرا بۆ چالاککردنی کۆمەڵێک ئەنزیم کار دەکات کە کاریان بریتییە لە پاڵ پێوەنانی پرۆتینەکانی نێو دیوارەکانی ماسوولکەی دڵ تا ئەو ماسوولکانە پشوو بدەن و یارمەتییان دەدەن بۆ پاڵپێوەنانی سرووشتی بۆ ئەوەی دڵ کارەکانی خۆی بە شێوەی سرووشتی بکات.

لێکۆڵینەوە سەرەتاییەکان هەروەها ئاشکرایان کردووە کە تاقیکردنەوەی ڤیاگرا لەسەر کۆمەڵێک سەگ توانیویەتی ڕۆڵی گەورەی هەبێت لە باشترکردنی ئاستی لێدانی دڵ و ناردنی خوێن بۆ لەش و ئەمە لەو سەگانەدا هەستی پێ نەکراوە کە ڤیاگرایان وەرنەگرتووە.

زۆر خوێندن توانای زیرەکی زیاد دەکات

لێکۆڵینەوەیەک کە لەسەر ژمارەیەک پیاوی نەرویجی ئەنجامدراوە سەلماندوویەتی مانەوە بە کاتی زۆر لە خوێندندا ڕێژەی زیرەکی زیاد دەکات.

دامەزراوەی زانستی لە نەرویج دەڵێ مانەوەی یەک ساڵ زیاتر لە بەر خوێندن ڕێژەی زیرەکی مرۆڤ بە ڕێژەی ٤٪ زیاد دەکات.

ئەوان ڕوونیان نەکردووەتەوە کە ئایا ئەم زیرەک بوونە بۆ هەموو منداڵان وەک یەکە یان تەنیا ئەوانە وا دەرچوون کە توێژینەوەکەیان لەسەر کراوە.

دانەرەکان دەڵێن پەیوەندی دروستکردن لە نێوان ڕێژەی زیرەکی و درێژیی ماوەی خوێندندا پێشتر زانراوە کە شتێکی باشە، بەڵام ئایا پەیوەندی هەیە لە نێوان مانەوەی زیاتر لە قوتابخانە و زیرەکیدا؟ ئەمە کارێکی ئەستەمە بڕیاری لەسەر بدرێت، چونکە لەوانەیە ئەو منداڵانەی بۆخۆیان ڕێژەی زیرەکییان زیاترە بڕیار بدەن ماوەی زیاتر لە خوێندندا بمێننەوە.

لێکۆڵیارانی دەستەی ئاماری نەرویجی روونیان کردەوە ئەوان تێبینی خوێندنی ۱۰۷ هەزار قوتابییان کردووە.

حکومەتی نەرویج خوێندنی بەزۆری لە ماوەی ساڵانی نێوان ۱۹۵۵ و ۱۹۷۲ لە ۷ ساڵەوە کرد بە ۹ ساڵ و ئەوەش مانای ئەوەیە قوتابییان بۆیان هەبوو لە دوای تەمەنی ۱٦ ساڵییەوە خوێندن واز لێ بهێنن نەک ۱٤ ساڵ.

ڕەنگدانەوەی ئەو زیادبوونە لە ماوەی خوێندندا لە تەمەنی ۱۹ ساڵیدا تاقیکرایەوە کاتێک سوپا هەموو ئەو پیاوانەی تەمەنی سەربازییان هاتبوو خستە بەر تاقیکردنەوەیەک.

ئەو توێژەرانە گوتیان زیادبوونی ڕێژەی زیرەکی و فێربوون لەو ماوەیەدا بەبەرچاوی هەستی پێدەکرێت کە ساڵانی خوێندنی بە زۆر زیاد کراوە.

دورکەوتنەوەی زۆر لە خوێ باش نییە

هەرچەندە داواکارییە زۆرەکانی ناوەندە زانستییەکان بۆ کەمکردنەوەی بەکارهێنانی خوێ و هۆشداری دان لەوەی ڕێژەیەکی زۆر خوێ لە خۆراکە خێراکاندا هەیە، بەڵام ئەو مادەیە بنەمایەکی سەرەکییە بۆ ژیانی مرۆڤ و هەر ئەوەش وای لە زانایان کردووە هۆشداری بدەن لە وازهێنانی یەکجاری لە خوێ لەبەرئەوەی سوودی زۆری بۆ لەش هەیە.

لێکۆڵینەوەیەک کە مارتن ئۆدۆنێلی مامۆستای یاریدەدەری زانکۆی ماک ماستەر لە شاری تۆرنتۆی کەنەدی ئامادەی کردووە، دەڵێ: وازهێنانی نەخۆشانی دڵ لە بەکارهێنانی خوێ زیانی زیاتر بە دۆخی نەخۆشییەکەیان دەگەیەنێت.

ئۆدۆنێل ئاشکرای کرد پشکنینی بۆ ۲۸ هەزار نەخۆش لەوانە کردووە کە نەخۆشی دڵیان هەیە یان مەترسی زۆر لەسەر دڵیان هەیە و بۆی دەرکەوتووە ڕێژەیەکی زۆریان لە بنەمادا خوێیان بە شێوەیەکی زۆر کەم بەکارهێناوە.

ئۆدۆنێل روونی کردەوە ڕێژەی ناوەندی خوێی بەکارهێنراو لەلایەن ئەو کەسانەوە لە ڕۆژێکدا دەگاتە ٤,۸ میلیگرام و ئەوەش ئەگەری مردنی بۆ نەخۆشانی دڵ گەیاندووەتە ۹,۷ لە سەدی لە چاو ئەوانەدا کە ڕۆژانە زیاتر لە ۷ میلیگرام خوێ بەکاردەهێنن.

سەرنجڕاکێش ئەوکاتە دەرکەوت کە ژمارەکان ئاماژەیان بەوەدا کە ئەوانەی ڕۆژانە خوێ لە نێوان ۲ تا ۲ میلیگرام دەخۆن، ڕێژەی مەترسی مردنیان بۆ ۸,٦ لە سەد زیاد دەکات.

ئۆدۆنێل روونی کردەوە کە لەشی مرۆڤ بە پێچەوانەی بۆچوونە باوەکانەوە ڕۆژانە پێویستی بە بڕێکی باشی خوێ هەیە و کەمبوونی ئەو مادەیە لە لەشدا مەترسی لەسەر دڵ بە شێوەی تایبەت دروست دەکات.

ئاسنیش پەیوەندی بە دڵەوە هەیە

لێکۆڵینەوەیەکی تەندروستی ئاگاداری داوە کە کەمیی ئاسن لە خوێندا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئەگەری تووشبوون بە جەڵتەی مەترسیدار، بەپێی نوێترین توێژینەوەی تەندروستی کە لەو بوارەیەوە لەسەر کۆمەڵێک کەس کە بەهۆی کاریگەریی بۆ ماوەییەوە بەدەست کەمیی ئاسن لە خوێنیاندا ناڵاندوویانە، ئەنجامدراوە.

لێکۆڵەران جەختیان کردەوە کە چارەسەرکردنی کەمیی ئاسن لە نێو خوێنی زۆر کەسدا بۆ پاراستنیان لە جەڵتە هاوکاریان دەکات.

کاتێک جەڵتە دروست دەبێت کە بڕێکی زۆری خوێن لە دەمارەکاندا کۆدەبێتەوە و ئەوەش دەبێتە هۆی ئازار و گواستنەوەی ئەو خوێن مەیینە بۆ ناو سنگ و بەوەش دۆخی نەخۆشەکە دەکەوێتە حاڵەتێکی مەترسیدارەوە و بۆ چارەسەرکردن پێویستی بە نەشتەرگەری دەبێت.

لێکۆڵینەوەکە لەسەر ٦٠٩ نەخۆش ئەنجامدراوە کە کێشەی جینییان لە خوێنبەرەکاندا هەیە و جیا لە کەمیی ئاستی ئاسن لە خوێنیاندا، تووشی خوێنبەربوونی بەردەوامی لووت و گوێ دەبن.
چاودێریکردنی ئاستی ئەو نەخۆشانە دەریخست ئەو کەسانەی کەمیی ئاسنیان هەیە، زیاتر رووبەرووی جەڵتە دەبنەوە، لە کاتێکدا ئەو نەخۆشانەی دەرمانیان وەرگرت کە مادەی ئاسنی تێدا بوو، مەترسیی نەخۆشییەکە لە لەشیاندا پاشەکشەی کرد.

رێگای نوێ بۆ بەدەستهێنانی کێشی نوێ

پاش توێژینەوەیەک کە ماوەی ١٥ ساڵی خایاند و تایبەت بوو لە ژەمە خواردنە کەم پێکهاتە، دکتۆر ئێریک ویستمان بەڕێوەبەری کلینیکی شێوازی ژیانی تەندروستی ئەمەریکی لە شاری دۆرهام لە ویلایەتی کارۆلینای باکوور ٥ رێگا دەخاتە روو کە بە پەیڕەوکردنیان مرۆڤ سەرکەوتوو دەبێت لە دەستەبەرکردنی ژیانێکی تەندروست.
رێنوێنییەکان بریتین لە :
- مائناوا مەکەرۆنە و برنج و نان: بۆ ئەوەی کەمێک لە کێشت لە دەست بدەیت پێویستە برێکی کەم ئەو خۆراکانە بخۆیت لەوانەش رۆژانە یەک چارەک نان و یەک کوپ برنج و مەکەرۆنەش بە هەمان شێوە، کاتێک ئامانجەکەی خۆت لە کەمکردنەوەی کێشت بەدەست هێنا، دەتوانی کەمێک لەو برانە زیاد بکەیت بە مەرجێک کاریگەریی لەسەر رێژەی شەکر لە خوێندا نەبێت.
- ئاگاداری سەوزەوات بە: پێویستە مرۆڤ هەتا دەتوانێ خۆی لەو سەوزەواتانە بپارێزێ کە لە ژێر خاکدا دەڕوێن، وەک پەتاتە و سێوی ژێر زەوی و لە بەرامبەردا سەوزەی ئاسایی لە شێوەی کەرەوز و کەوەر و کاهوو و تەماتە و سپێناخ زیاد بکات.
- رۆن کەم مەکەرەوە: خواردنی ئەو خۆراکانەی رۆنیان تێدایە وات لێدەکات دوور بیت لە هەستکردن بە برسیەتی، لە نموونەکانی پەنیری دەبڵ کرێم و گێمەر و کەرە و مایۆنیز و زەیت بە تایبەت زەیتی زەیتوون و گوڵەبەڕۆژە و گەنمەشامی کە هەموویان مادەی کاربۆهیدراتی کەمیان تێدایە.
- خۆت لە میوە شیرینەکان بپارێزە: تا دەتوانی میوە شیرینەکان یان مەخۆ یان کەمیان بکەرەوە لە شێوەی مانگۆ و هەنووژە و ترێ و سەربەتی ئەو میوانە مەخۆ. و لە بەرامبەردا خواردنی میوەکانی تری وەک پرتەقاڵ و ئەناناس و قەیسی و قۆخ و هەنار بە شێوەیەکی هاوسەنگ بێت.
- لە هەموو ئەمانە گرنگتر وەک ئەو پزیشکە دەڵێ پێویستە لەگەڵ هەستکردن بەتێربیدا دەست لە خواردن هەڵبگریت.
- ئەوەی پەیوەندی بە خۆراکە پرۆتینییەکانەوە هەیە: دکتۆر ویستمان دەڵێ پێویست ناکات هیچ هەوڵێک بۆ کەمکردنەوەیان بدەیت چونکە خۆراکە پرۆتینییەکان رۆڵی گەورەیان هەیە لە نەهێشتنی هەستکردن بە برسیەتی و وادەکات زوو هەست بە تێربوون بکەیت.

شێرپەنجەی جەرگ

لە چین نەخۆشخانەی چۆنگ شانی سەر بە زانکۆی فودان ئاشکرای کرد گەیشتوونەتە رێگایەکی نوێ بۆ دەستنیشانکردنی شێرپەنجەی جگەر کە ئەم رێگا نوێیە لە جیهاندا بە هەستیارترین و وردترین رێگەی دۆزینەوەی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە دادەنرێت.
ئەو هەروەها گوتی: ئاشکرا کردنی نەخۆشییەکە لە رێگەی وەرگرتنی یەک میلیلیتر لە خوێن دەکرێت و ئەنجامەکەی ٩٠ لە سەد راستە.
نەخۆشخانە چینیەکە هەروەها ئاشکرای کرد ئەنجامی توێژینەوەکەیان لە گۆڤاری زانستە لوییە شێرپەنجەییەکانی ئەمەریکادا بڵاوکراوەتەوە کە باشترین گۆڤاری تایبەت بەم بوارەیە و ئەو توێژینەوانەی بڵاویان دەکاتەوە دەبێ تیمی

زانستیی گۆڤارەکە زۆر لێی دڵنیا بن.
ولاتی چین دەیەوێ شێوازی تەقلیدی دەستنیشانکردنی شێرپەنجە کە ئێستا لە جیهاندا باوە بگۆڕێت و بگاتە دۆزینەوە و چارەسەری نوێ و خێرا بۆ لووە شێرپەنجەییەکان لە پێناو رزگارکردنی ژیانی ملیۆنان کەسدا.

پشتێنی پانتۆڵەکەت توند مەکە

توێژینەوەیەکی زانستی دەڵێت ئەو کەسانەی پشتێنی پانتۆڵەکانیان توند دەبەستن، زیاتر تووشی شێرپەنجەی سورێنچک دەبن. توێژەران دەڵێن بەستنی پشتێنی پانتۆڵەکەت بە توندی، دەبێتە هۆی گەڕانەوەی ترشی ناو گەدە بۆ سورێنچک لە سنگدا و بە تێپەڕینی کات گۆڕان لە خانەکاندا دروستدەکات و دواجار ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاتر دەکات.

لە تاریکیدا بخەوە

تاریکی هانی دەردانی هۆرمۆنی "میلاتۆنین" دەدات لە جەستەدا، ئەم هۆرمۆنە ماددەیەکی سروشتیی هێورکەرەوەیە و هۆکارێکە بۆ ئەوەی خەوێکی ئارامت هەبێت. پسپۆڕانی زانکۆی نیویۆرکی پزیشکی دەڵێن لە شەودا، رووناکی ئەگەر کزیش بێت، سەر لە مێشک تێکدەدات و وا دەکات بە زەحمەت شەو و رۆژ لێک جیا بکاتەوە.

رۆژانە پێویستە چەند هەنگاو برۆین؟

بەپێی توێژینەوەیەک کەلەلایەن یەکێتی جیهانی بۆ نەخۆشیەکانی دڵ ئەنجامدراوە، ئەوەی ئاشکراکردوە ۲۵٪ خەڵکی لەسەرانسەری جیهاندا نازانن رۆژانە جەستەیان پێویستی بەچەند هەنگاو رۆشتن هەیە بۆپارێزگاریکردن لەتەندروستیان، هاوکات ئەوەی رونکردەوە رۆشتن بۆماوەی ۳۰ خولەک لەرۆژێکدا مرۆڤ لەزۆربەی نەخۆشیە مەترسیدارەکان دەپارێزێت وەک شەکرەو دڵەو هەوکردنی جومگەی قاچەکان.
جەستەی مرۆڤ رۆژانە لانی کەم پێویستی بە نیو کاتژمێر لەرۆشتن هەیە، ئەوەش یەکسانە بە ۱۰ هەزار هەنگاو، دەتوانرێت ئەو هەنگاوانە بخرێتە نێو بەرنامەکانی ئاساییەکانی رۆژانەی خۆیەوە، وەک ئەوەی ئۆتۆمبیلەکەت لەجێگایەکی دور لەشوێنی کارەکەت دابنێیتو بەپێ برۆیت، یان سەرکەوتن بە قادرمەدە لەبری بەکارهێنانی مەسعەدا، یان رۆشتن لەدوای نان خواردن.
توێژینەوەکە رونیکردۆتەوە رۆشتن بەشێوەیەکی خێرا زۆر پێویستە، ئاماژەی بەوەشداوە هۆشیاری هەنگاوی یەکەمە لەپاراستنی تەندروستی دڵ، واتە دەبێت رێنماییەکان پەیڕەو بکرێت وەک رۆشتن بۆماوەی ۳۰ خولەکی رۆژانە، رۆشتن بەخێرایی لە هەفتەیەکدا ٥ جار، چاودێریکردنی خوراردنەکانمان، ئەوانە هەموویان دەبنەهۆی کەم کردنەوەی مەترسی مردن بەهۆی دڵەوە.

ژنان چۆن رێگری بکەن لەپیربونیان

کاتێک سوری مانگانەی ژنان دەوەستێت دەبێتە چرکەیەکی یەکلاکەرەوە لەژیانیدا چونکە ئەگەری ئەوە هەیە کاریگەری لاوەکی نەخوازراو لەسەریان دروستبکات وەک زیادبونی کێش، چونکە ئەوحاڵەتە بەخاڵێکی گۆڕانکاری دادەنرێت، بەڵام لەراستیدا ئەوە ئاماژەیەکە بۆ کۆتایی هاتنی هۆرمۆنی ئاساتکاری پرۆسەی منداڵ بونی وەک هۆرمۆنی ئەسترۆجین.
تێکرای تەمەنی کۆتایی سوری مانگانە ٥٢ساڵیە، بەڵام گۆڕانکاریەکان بەر لەچەند ساڵێک لە وادەیە دەستپێدەکات، ئەو ماوەیەش بە "نیمچە وەستانی سوری مانگانە" ناو دەبرێت، بەشێوەیەک ئاستی هۆرمۆناتی مێیەنە کەمدەکات ئەو حاڵەتەش کاریگەری لەسەر دۆخی دەرونی ژنان دروست دەکاتو زیاتر چەوری بەسەر جەستەیدا دابەشدەبێت.
ئەمانی هۆرمۆنی ئەسترۆجین هۆکاری کۆبونەوەی چەورەیە لەدەوری سکدا کە بەشێوەیەکی گشتی کاریگەری لەسەر

تەندروستی دەبێت، جگەر دەخاتە ژێر فشارەوەو ناوچەی سک چالاکە لە روی دەرهاوێشتنی ترشە چەوری بۆ خوێن، هەر لەبەرئەوەش چالاکی جەستەییو وەرزشکردن گرنگیەکی تایبەتی هەیە.
بەپێی ئەو توێژینەوەی زانکۆی پیتسبرگ ئەنجامی داوەو ٥٣٥ ژن بەشداریان تێداکردووەو پرۆگرامێکی وەرزشیو سیستمێکی خۆراکیان پەیرەو کردوە لە قۆناغی دوای کۆتاییهاتنی سوڕی مانگانە، ئەو بەشداربوانە لەماوەی ٤ ساڵو نیودا تەنها ٢,٥ کغم کێشیان زیادیکردوە بەبەراورد بەو ژنانەی وەرزشیان ئەنجام نەداوەو چەندجارەی ئەو ژمارەیە کێشیان زیادکردوە لەهەمان ئەو ماوەیەدا.
ئەنجامدانی وەرزش لە دەیەی چوار یان پێنج یان شەش ی تەمەندا پێکهاتەیەکی بەهێز دەداتە جەستەو متمانەی دەرونی ژنان زیاتر دەکات لەهەمان کاتیشدا رێگر دەبێت لە پیربون.
لێرەدا چەند هۆکارێکی یارمەتیدەر دەخەینە رو لەکاتی ئەنجامدنی وەرزشو بەرەنگاربونەوەی کاریگەریەکانی دوای کۆتاییهاتنی سوڕی مانگانە:
- خواردنەوەی ئاوی زۆر.
- وەرزش کردن بە هێمنیو بۆمایەکی درێژ.
- ئەنجام نەدانی وەرزش لە کەشێکی گەرم یان سارددا چونکە گەرمی وشک بونەوە زیاتر دەکات و سەرماش دەبێتە هۆی گرژ بونی خوێنبەرەکان.
- بەردەوام بون لەسەر سەر وەرزش، نەک ماوەیەک بەردەوام بێتو ماوەیەک لێی دورکەویتەوە.
- دڵنیا بون لەوەی کەجەستە رۆژانە بڕی ١ هەزار ملیگرام کالیسۆمی وەرگرتوە، هەروەها خواردنی ڤیتامین D چونکە یارمەتی جەستەدەدات کالسیۆم هەڵمژێت.

وەرزش ٣ ساڵی تەمەنت زیاد دەکات

بەپێی ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لە تایوان، ئەگەر بیەوێ ٣ ساڵ بخاتە سەر تەمەنی خۆت، تەنیا ئەوەندەت لەسەرە رۆژانە-بۆ ماوەی ١٥ خولەک وەرزش بکەیت.
توێژەر چی بانگ لە پەیمانگای نیشتمانیی بۆ لێکۆڵینەوە تەندروستییەکان لە تایوان کە سەرپەرشتی توێژینەوەکەی کردووە، دەڵێ تەرخانکردنی تەنیا ١٥ خولەکی رۆژانە بۆ وەرزشی وەک رۆیشتنی خێرا، سوودی بۆ هەموو مرۆڤێک هەیە.
توێژەرەکە، دەڵێ ئەم کارە بۆ پیاوان وئافرەتان، گەورە و بچووک و جگەرەکێش و جگەرە نەکێش و تەنانەت نەخۆشەکانیش گونجاوە.
ناوبراو و هاورێکانی بۆ ماوەی ١٢ ساڵ توێژینەوەیان لەسەر ٤١٦ هەزار کەس ئەنجامداوە و پشتیان بە تۆمارە تەندروستییەکانی ئەو کەسانە و توانای جەستەییان بەستوە.
بە چاوپۆشین لە رەگەز و جیاوازیی تەمەن و کێش و نەخۆشی، توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە ١٥ خولەک وەرزشی رۆژانە بووەتە هۆی زیادبوونی ٣ ساڵ لە تەمەنی ئەو کەسانەی وەرزش دەکەن لە چاو ئەوانەی وەرزش ناکەن.
چی دەڵێ راستە سەرئەنجام چارەنووسی هەمووان هەر مردنە، بەڵام ئەوانەی وەرزش دەکەن لە چاو ئەوانەدا کە وەرزش ناکەن، رێژەی مردن تیایاندا ١٠٪ کەمترە.

دەرمانێکی مەترسیدار بۆ ئافرەتانی دووگیان

پزیشکان ئامۆژگاری ئافرەتانی دوو گیان دەکەن سنوورێک بۆ بەکارهێنانی دەرمانی ئەنفلۆنزا دابنێن، چونکە کاریگەریی مەترسیداری لەسەر دایک و کۆرپەکەی هەیە و لێکۆڵینەوەکان دەڵێن ئەو دەرمانانە هەندێک مادەیان تێدایە کە دەبێتە هۆی لەبارچوونی منداڵ.
ئاماندا کریستینای مامۆستای تەندروستی منداڵ لە زانکۆی کالیفۆرنیا گوتی: ئەو زۆر پەیوەندی تەلەفۆنی لە ئافرەتانی

دوو گیانەوە پێدەگات کە هەستی دڵەڕاوکێی خۆیان دەردەبڕن بەهۆی بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەوە کە بۆ چارەسەری سەرمابوون بەکاردەهێنرێن و پێویستە چ دەرمانێک بۆ ئەو کارە بەکاربهێنرێت.

دکتۆر کریستینا گوتی ئامۆژگاری دوو گیانەکان دەکەم پەیڕەوی ئەم ڕێنماییانە بکەن:

- خۆ پاراستن لە جێگرەوەی دەرزی کە لە ڕێگەی دەمەوە وەردەگیرێت لە مانگەکانی سەرەتای دووگیانیدا، لەبەرئەوەی دەبێتە هۆی لەبارچوونی کۆرپەلە و پێویستە بە قەترەی لووت و گیراوەی خوێ وەربگیرێت.
- کەمکردنەوەی بەکارهێنانی دەرمانی سەرمابوون و زیاتر بەکارهێنانی ئەو خۆراکانەی دەبنە هۆی سووککردنی کاریگەرییەکانی سەرمابوون.
- هیچ دەرمانێک بەکارمەهێنە تا نەزانی ڕێژەی ڤیتامینی ناوی چەندە.
- بە گیادەرمانەکان هەڵمەخەڵەتێ لەبەرئەوەی زۆربەیان هەندێک رووەکیان تێدایە کە کاریگەریی لاوەکیان لەسەر تەندروستی دایک و کۆرپەلە هەیە و لەوانەیە هەڕەسە لە سکپڕی بکات.
- ئەگەر ناچاربوونی دەرمان بۆ کۆکە بەکاربهێنێ، دەبێ ئەو دەرمانە مادەی کهولیی تێدا نەبێت.

تیشکی خۆر مەترسی جەڵتەی مێشک دووردەخاتەوە

لێکۆڵینەوەیەکی فەرەنسی گەیشتووەتە ئەو ئەنجامەی کە کەم خۆدانە بەر تیشکی خۆر مەترسی توشبوون بە جەڵتەی مێشک زیاد دەکات.

زانکۆی فەرەنسایی بۆ جەڵتەی مێشک، دەڵێ: ئەو نەخۆشییەی کە بە چوارەم هۆکاری مردن لە ئەمەریکا دادەنرێ ئەو کات ڕوودەدات کە کێشەیەک لە پرۆسەی ناردنی خوێن بۆ مێشکدا ڕوودەدات و دەبێتە هۆی کەم گەیشتنی ئۆکسجین خۆراک بە مێشک.

توێژینەوەکە، بۆی دەرکەوتووە ئەو ناوچانەی کەمتر تیشکی خۆری لێدەدات مەترسی بەرزبوونەوەی ڕێژەی نەخۆشییەکەی تێدا بەرزترە.

ئەو توێژینەوەیە کە توێژەرانی زانکۆی ئەلیمای فەرەنسا لە کۆنگرەی جەڵتەی مێشک کە لە شاری نیو ئۆلیانز هەفتەی ڕابردوودا بەسترا ئەنجامیانداوە، گفتوگۆی لەبارەوە کرا.

دکتۆر لیزلی مکلۆر ،گوتی: توێژینەوەکە نایابە و بە پشت بەستن بە مانگە دەستکردەکانی سەر بە ئاژانسی ناسا ئەنجام دراوە و کارەکە بریتی بووە لە دیاریکردنی شوێنی تیشکی خۆر لەسەر زەوی و پلەی گەرما و چۆنیەتی هاوتا بوونی نەبوونی ئەو تیشکە لەو شوێنانەدا کە ڕێژەی جەڵتەیان تێدا بەرزە.

دکتۆرەکە هەروەها ڕوونی کردەوە کە بەراوردی نێوان هۆکارە جۆراوجۆرەکان کراوە و توێژەران بۆیان دەرکەوتووە ئەو کەسانەی کەمتر لە خاڵی ناوەند بەر تیشکی خۆر کەوتوون، ڕێژەی جەڵتەی مێشک لە نێویاندا بە ٦٠ لەسەد زیاتر بووە.

لێکۆڵینەوەکە، هەروەها دووپاتی کردەوە کە بەرکەوتنی گەرمای زۆر و سەرمای زۆر مەترسی نەخۆشییەکە زیاتر دەکەن.

ئەو پرۆفیسۆرە دەڵێ: لەوانەیە هۆکاری سەرەکی ئەو کێشەیە و زۆربوونی ڕێژەی نەخۆشییەکە بریتی بێت لە کەمی ڤیتامین دی کە لە تیشکی خۆرەوە دەگاتە لەشی مرۆڤ.

جگەرەکێشانی باوک و کێشەکانی بۆ منداڵ

توێژینەوەیەک لە ئوسترالیا ئاشکرای کردووە ئەو منداڵانەی باوانیان لە کاتی دووگیان بوونی دایکیان بەوان، ڕێژەی تووشبوونیان بە بەربڵاوترین جۆری شێرپەنجەی خوێن بە ڕێژەی ١٥ لەسەد زیاترە.

هەرچەندە ئەم توێژینەوە نوێیە چەندین هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجەی لەبەرچاو گرتووە، لەگەڵ ئەوەشدا بە دوای هۆکاری تردا دەگەڕێت بۆ تووشبوونی منداڵان.

توێژەران بە سەرپەرشتی ئەلیزابیس میلنی لە پەیمانگای تیلیسۆن بۆ توێژینەوە تەندروستییەکانی منداڵ دەڵێن ئەنجامەکانی توێژینەوەکە دەریانخستووە کە جگەرەکێشانی زۆری باوک لە کاتی سکپڕیی دایکدا هۆکارێکی مەترسیدارە بۆ تووشبوونی منداڵ بە شێرپەنجەی خوێنی جۆری هەرە مەترسیدار.
میلنی لە توێژینەوەکەیدا دەڵێ تۆوی پیاو پێکهاتەی دی ئێن ئەی لەناوچووی بەهۆی تووتنەوە تێدایە کە لەوانەیە ببێتە پیتاندن لەگەڵ هێلکەدا و بەوەش دەبێتە هۆی نەخۆش کەوتنی کۆرپەلە.
جگەرەکێشانی دایک کاریگەریی لەسەر ئەگەری تووشبوونی منداڵان بە شێرپەنجەی خوێن نەبووە، بەڵام ئەو منداڵانەی بەردەوام جگەرە دەکێشن ١٥ لە سەد زیاتر مەترسی تووشبوونی ئەو نەخۆشییەیان لەسەرە.
هەروەها توێژینەوەکە دەریخست ئەو باوکانەی لە کاتی سکپڕی ژنەکانیاندا رۆژانە ٢٠ جگەرە کەمتر دەکێشن زیاتر مەترسی ئەو نەخۆشییە لەسەر منداڵەکانیان هەیە بە رێژەی ٤٠ لەسەد.
پاتریشا باڤەر، مامۆستای زانکۆی کالیفۆرنیا گوتی تا ماوەیەکی زۆر لەمەوپێش مەترسیی کاریگەریی تووتن لەسەر کۆرپەلە نەدەزانرا، بەڵام ئەم توێژینەوەیە زۆر راستیی روون کردەوە.

دڵەڕاوکێ قەڵەی بەدوای خۆیدا دێنێت

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئاشکرای کردووە، دڵەڕاوکێی مرۆڤ کاریگەریی زۆری لەسەر تەندروستی هەیە و پەیوەندی بە زیادبوونی کێشەوە هەیە.
زاناکان گەیشتنە ئەو دەرئەنجامەی دڵەڕاوکێ زیانی لاوەکی هەیە کە دەبێتە هۆی کەڵەکەبوونی چەوری لە ناوقەد و سمتی مرۆڤدا.
لێکۆڵینەوەکە لەسەر کۆمەڵێک مەیموون ئەنجام درا کە خرانە ژێر سیستمێکی خۆراکیی هاوشێوەی سیستمی خۆراکی ئەمەریکییەکانەوە و کێشیان زیادی کرد. لە بەرانبەردا کۆمەڵێک مەیموونیدیکە خرانە ژێر سیستمێکی خۆراکیدیکەوە و لە هەمان کاتدا خرانە ژێر دڵەڕاوکێ و دڵتەنگییەوە و ئەم کۆمەڵە مەیموونە کێشیان لە کۆمەڵەکەی یەکەم زیاتر زیادی کرد و چەورییەکان لە ناوچەکانی ناوقەد و سمتی مەیموونەکاندا کۆبوونەوە.
لێکۆڵینەوەکانی پێشوو سەلماندوویانە مەیموون بەهۆی پاڵەپەستۆی چواردەورەکەی و ئەو ئاژاوانەوە کە مەترسی لەسەر ژیانی دروست دەکەن، تووشی دڵەڕاوکێ و تێکچوونی دۆخی دەروونیی دەبێت.

رۆیشتنی ئافرەت وەچە خستنەوەی زیاد دەکات

ئەنجامەکانی توێژینەوەیەکی نوێ ئاشکرای کردووە کە پیاوان دەتوانن بە چاودێریکردنی شێوازی رۆیشتندا، بزانن باشترین کات بۆ ئەوە خستنەوەی ئافرەت کەیە.
رۆژنامەی دەیلی تەلەگرافی بەریتانیا لە توێژەرانی زانکۆی گۆتینگینی گواستەوە کە شێوازی بەرێدا رۆیشتنی ئافرەت ئاماژەیەک باش بە پیاوان دەدات لەسەر ئاستی ئامادەییان بۆ پیتاندن و ئەوە خستنەوە.
توێژینەوەکە ٨ ئافرەتی گرتەوە کە وێنەی ڤیدیۆیی شێوازی رۆیشتنیان لەسەر هێڵێکی راست بۆ ماوەی ٢٠ چرکە گیراوە. دواتر وێنەکان شێوێنران تا رووخساریان بشاردرێتەوە و گرتەکان دووجار دووبارە کرانەوە، جارێک لە کاتێکدا کە ئافرەتان لە لوتکەی توانای پیتاندندا بوون جارێکیدیکەش بە پێچەوانەوە.
دواتر داوا لە ٢٠٠ پیاو کرا ئەو گرتانە ببینن و قسە لەسەر سەرنجراکێشیی بەرێدارۆیشتنی ئافرەتان بکەن.
ئەنجامەکان بە ئاشکرا بوونی شتێکی سەرنجراکێشیان لە رۆیشتنی ئافرەتاندا دەرخست کاتێک ئەوان لە لوتکەی توانای پیتاندندان.
بەڕێوەبەری توێژینەوەکە، برنارد ڤینگ، گوتی: شتەکە پێناچێ پەیوەندی بە رۆیشتنی خێراوە هەبێت، بەڵکە پەیوەندی بە جووڵەی حەوزەوە هەیە.

هەروەها گوتی: ئەمە دەریدەخات توانای پێتاندن پەیوەندییەکی زۆری بە ڕۆیشتنی ئافرەتەوە هەیە.
منداڵ خستنەوە بۆ تەندروستی باشە
توێژەرە ئەمەریکاییەکان دەڵێن توێژینەوەیەک کە ماوەی ١٠ ساڵی خایاندووە و زیاتر لە ١٣٥ هەزار پیاوی گرتووەتەوە، گەیشتووەتە ئەو ڕاستییەی کە ئەو پیاوانەی منداڵیان نەخستووەتەوە زیاتر تووشی نەخۆشییەکانی دڵ دەبن و ئەوەش پرسیاری نوێ لەبارەی پەیوەندی پتەوی نێوان پێتاندن و تەندروستی دروست دەکات.
هەروەها گوتیان هەرچەندە توێژینەوەکە هیچ ئاماژەیەکی بۆ ئەوە تێدا نییە کە منداڵ نەبوون ببێتە هۆی کێشە بۆ دڵ، بەڵام ئەوە زەنگی مەترسی ئەوە لێدەدات کە نەزۆکی دواتر کێشەی دڵ بە شوێن خۆیدا دەهێنێت.
توێژەرەکان دووپاتیان کردەوە: پیاوانی تووشبووی نەزۆکی مەترسی تووشبوونی جۆرەکانی شێرپەنجەیان لەسەرە.
لێکۆڵینەوەکە ١٣٥ هەزار پیاوی تاقی کردووەتەوە و بۆی دەرکەوتووە ١٠ لەسەدی ئەوانەی لەو ماوەیەدا مردوون، نەخۆشی دڵیان هەبووە و نەزۆک بوون.
بە چاودانە سەر دۆخی کۆمەڵایەتی ئەو پیاوانە دەرکەوتووە ١٧ لەسەدی بەشداربووان لەو پیاوانەدا زیادی کردووە کە نەزۆک بوون و منداڵیان نەبووە.

زیانی تەنیایی وەک زیانی جگەرەکێشانە

زانیارییە پزیشکییە نوێیەکان ئاشکرایان کردووە تەنیایی کەسانی بە تەمەن زیانی زۆر بە تەندروستی ئەو مرۆڤانە دەگەیەنێت.
توێژینەوەکان دەڵێن: تەنیایی لە نێو بەساڵاچووواندا و بەشداری نەکردنی کەسانی تر لە هەست و کێشەکانیاندا مەترسی زۆر لەسەر تەندروستی مرۆڤەکان دروست دەکات و زیانەکەی لە زیانی جگەرەکێشان زیاترە.
تیمێکی توێژەرانی بەریتانیایی ئاشکرای کرد بەتەنیا ژیان بە تایبەت لەگەڵ چوونە تەمەنەوە دەبێتە هۆی مردن بە شێوەیەکی مەرگەساتاوی و ئەم مەترسییانە زۆر خێراترە لە چاو ئەو مەترسییەی ئەو جگەرەکێشانە هەیانە کە هەست بە گەرموگوڕی پەیوەندی و خێزانی دەکەن و هاوسەریان هەیە.
توێژەران دووپاتی دەکەنەوە بەشداریکردن لە چارەسەرکردنی کێشەی کەسانیدیکە و بەدەنگەوە چوونیان زۆر لە خەمەکانی سەر شانی مرۆڤ کەم دەکاتەوە، بەڵام تەنیای قورسایی زۆر لەسەر لایەنی دەروونی و تەندروستی مرۆڤ دروست دەکات و بە شێوەیەکی گەورە دەبێتە هۆی مردنی خێرا.
هەروەها توێژینەوەکە ئاماژەی بەوەداوە کە تەنیایی کاریگەریی ئەرێنیی لەسەر تەمەنی مرۆڤ هەیە و ئەو کەسانەی تەنیان ١٠ ساڵ زووتر لەو کەسانە دەمرن کە تەنیا نین.

بۆ ئەوەی توانای بەرگریی لەش بەهێزتر بێت

توانای بەرگری لەشی مرۆڤ لە بەرانبەر هەموو هەڕەشەیەکی دەرەوەدا لە میکرۆب و ڤایرۆس و نەخۆشییەکانەوە پارێزگاری لە تەندروستی لەش دەکات. لاوازبوون و هەبوونی کێشە لە سیستمی بەرگریدا واتای کرانەوەی لەشی مرۆڤ بەڕووی هێرشی هەموو نەخۆشییەکدا، زانستی تەندروستی بایەخی زۆری بە پاراستنی لەشی مرۆڤ داوە و بەبۆچوونی شارەزایان ئەم ١٥ ڕێگایەی لە خوارەوە ئاماژەی بۆ کراوە، بەرچاوترین هۆکارن بۆ بەهێزکردنی سیستمی بەرگری لەش:
- بیرکردنەوەی بە شێوازی پۆزەتیڤانە: ئاوەزی خۆشی مرۆڤ و گەشبین ڕوانین لە ژیان هۆکارێکی سەرەکییە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی.
- خواردنی میوە و سەوزە: یەک لە ئامۆژگارییە هەمیشەییەکانی پزیشکانە بۆ ئەوەی مرۆڤ بڕی پێویستی ڤیتامین و مادەی بە سوود وەربگرێت.

- بازنەی هاوڕسکانت فراوان بکە: توێژینەوەکان دەریان خستووە ئەو کەسانەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی بەهێز و زۆریان هەیە زیاتر دەژین.
- خواردنی ڤیتامین: ئەگەر مرۆڤ هەستی کرد ڤیتامینی ناو لەشی کەمە پێویستە ڤیتامین لە شێوەی حەبدا وەربگرێت.
-سێکسکردن: توێژینەوەکان دووپاتی دەکەنەوە سێکسکردن ئاوەزی مرۆڤ باش دەکات و ڕۆڵی لە خۆشکردنی ژیاندا هەیە.
- خۆپاراستن لە دڵەڕاوکێ: هەستکردن بە دڵەڕاوکێ بۆ ماوەی درێژ یان بە شێوەی بەردەوام لەش تووشی کێشەی زۆر دەکات و سیستمی بەرگری لاواز دەکات.
- پێبکەنە: زانایان بۆیان دەرکەوتووە ئەو کەسانەی لە دڵەوە و بەدەنگی بەرز پێدەکەنن، لەشیان بەرگری زیاتری هەیە لەو کەسانەی پێکەنینیان کەمە.
- خواردنی لە ڤوتونراو مەخۆ: هەموو خۆراکە لە ڤوتونراوەکان کەمترین سوودیان هەیە و زیان بە لەشدەگەیەنن.
- ڕووەکی سرووشتی بەکاربێنە: بۆ نموونە شتێکی زۆر پێویستە ئەگەر مرۆڤ سیر بخوات یان سێوی بن زەوی.
- بەخێوکردنی ئاژەڵی ماڵی: بوونی ئاژەڵی ماڵی لە ژیانی مرۆڤدا سوودی زۆری بۆ بیرکردنەوە و دوورکەوتنەوەی مرۆڤ لە سەرقاڵییەکانی ژیان هەیە.
-وەرزشکردن: وەرزشکردن سوودێکی زۆری بۆ لەشی مرۆڤ هەیە و سیستمی بەرگری بەهێز دەکاتز
- نووستنی پێویست: کەم خەوی دەبێتە هۆی تێکچوونی هاوسەنگیی لەش.
- کەمکردنەوەی مەی: خواردنەوەی زیادی مەی دەبێتە هۆی لاوازکردنی سیستمی بەرگری.
-واز لە جگەرەکێشان بێنە: جگەرە زیانی زۆری بۆ سەر لەشی مرۆڤ هەیە و خۆپاراستن لێی کارێکی بەسوودە.
- شوشتنی دەستەکان: خاوێنی هۆکاری سەرەکییە بۆ تەندروستی مرۆڤ، دەبێ شوشتنی بەردەوامی دەستەکان ببێتە کولتوورێکی تەندروستی.

ئەو وەرزشەی مرۆڤ لە شەکرە دەپارێزێت

زانیارییەکانی لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکایی گەیشتووەتە ئەو ئەنجامە کە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان بەرزکردنەوەی قورسایی و کەمبوونەوەی مەترسی نەخۆشی شەکرەدا هەیە.
ستەر فرانک، هۆی بەرپرسی توێژینەوەکە لە زانکۆی تەندروستی لە هارڤارد گوتی: هەموومان دەزانین کە مەشقی جەستەیی لەسەر ئاوازی مۆزیکی ئیرۆبیکس سوودی هەیە بۆ نەخۆشی شەکرە و زۆربەی توێژینەوەکان دووپاتی ئەو ڕاستییە دەکەنەوە.
ئەو زیاتر گوتی: توێژینەوەکەمان دەریخستووە کە مەشقکردن بەبەرزکردنەوەی قورسایی گرنگە بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی شەکرە.
لێکۆڵیارەکان پشتیان بە زانیارییەکانی ئەرشیفی ئێنترال میدیکاڵ بەست کە پەیوەندی بە ئەنجامەکانی پشکنینی ٣٢ هەزار کەسەوە هەیە کە لە ماوەی نێوان ١٩٩٠ و ٢٠٠٨ وەڵامی پرسیارەکانیان داوەتەوە و دەرکەوتووە لە سەد کەس ٤ کەس ساڵانە تووشی شەکرە بوون.
هەڕەشەی تووشبونی نەخۆشییەکە لای ئەو کەسانەی وەرزش ناکەن دوو هێندەیە، بە تایبەت ئەوانەی وەرزشی ڕاکردن و ڕۆیشتن و تێنس ناکەن بۆ ماوەی ١٥٠ خولەک لە هەفتەیەکدا. هەروەها ڕێژەی مەترسی نەخۆشییەکە لای ئەوانە زۆر کەمە کە هەفتانە ١٥٠ خولەک بەرزکردنەوەی قورسایی ئەنجام دەدەن.

هۆکارێکی تر بۆ زیادبوونی کێش

لێکۆڵیارایانی سویدی ئامۆژگارییان کرد لەبارەی ئەوەی کە کەمخەوی دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ویستی خواردن و بەوەش کێشەی زیادبوونی کێش گەورەتر دەکات.

ماڵپەری هێڵس دای نیوزی ئەمەریکا گوتی تیمێکی زانکۆی نۆیسالای سوێدی بە بەکارهێنانی تەکنەلۆجیای وێنەگرتن بە رەنینی موگناتیسی بۆ چاودێریکردنی مێشکی ١٢ پیاو کە کێشی ئاساییان هەیە، داوایان لێکرا لەو کاتەدا تەماشای وێنەی خواردن بکەن.
راپۆرتەکە روونی کردەوە وێنەگرتنی رەنینی موگناتیسی رۆژانە دووجار ئەنجام دەدرا، یەکەمیان دوای شەوێکی پڕ خەوی ئاسایی و ئەویتریشیان لە دوای شەوێکی بێ خەو.
ئەنجامەکان دەریخست چالاکییەکی گەورە لە ناوچەی دەماخی تایبەت بە برسیەتی تۆمار کراوە لە کاتی بینینی وێنەی خۆراک لە دوای شەوێکی بێخەودا.
توێژەرەکان وایان دانا کە ئەمە نیشانەی ئەوەیە خەوتنی خراپ کاریگەریی لەسەر تووشبوونی مرۆڤ بە قەڵەوی درێژخایەن هەیە. دواجار راپۆرتەکە دەڵێت پێویستە مرۆڤ شەوی ٨ کاتژمێر بخەوێت بۆ ئەوەی پارێزگاری لە تەندروستی خۆی بکات.

مەترسیی مردن بە شێرپەنجە زیاد دەکات

لێکۆڵینەوەیەک لە ئەمریکا ئاشکرای کرد کە کێشەکانی خەو کە پەیوەندییان بە پرخەپرخەوە هەیە، ئەگەری مردن بە شێرپەنجە زیاد دەکات.
رۆژنامەی سان چاپی بەریتانیا، لە توێژەرانی کۆلێژی تەندروستیی زانکۆی ویسکۆنسنی ئەمریکای گواستەوە کە ئەو کەسانەی بەشداری توێژینەوەکەیان کردووە و کێشەی خەویان هەبووە بەتایبەت لە هەناسەداندا ٥ ئەوەندەی کەسانی ئاسایی زیاتر مەترسیی تووشبوونی شێرپەنجەیان لەسەر بووە.
لێکۆڵەرەکان گوتیان ئەوەی پەیوەندی بە کێشەکانی هەناسەدانەوە هەیە، دەبێتە هۆی نەگەیشتنی ئۆکسجینی تەواو بۆ لەش و ئەوەش یارمەتی گەشەکردنی لووە شێرپەنجەییەکان دەدات لای مشک، کاتێک توێژینەوەی لەسەر کراوە.
لێکۆڵینەوەکە دەڵێت کەمیی ئۆکسجین دەبێتە هۆی دروستبوونی ئەو ریشاڵە دەمارانەی خوێن دەگەیەنێتە لووەکان.
ئەو کەسانەی بەدەست کێشەی کەمی خەوەوە دەناڵێنن بە رێژەی ٠,١ جار زیاتر لەبەردەم مەترسی مردندان بەهۆی شێرپەنجەوە لەچاو ئەو کەسانەدا کە لە خەودا کێشەیان نییە، رێژەکە لە کەسانی خاوەن کێشەی زۆری خەودا بەرز دەبێتەوە بۆ ٤,٨ جار.

منداڵ لەباربردن مەترسی زۆرە

لێکۆڵینەوەیەک دەڵێ ئەو ئافرەتانەی بەر لە لەدایکبوونی منداڵی یەکەمیان منداڵ لەبار دەبەن ، هەلی لەدایکبوونی منداڵی ناکامڵیان زیاتر دەبێت.
لێکۆڵینەوەکە کە لە فنلەندا کراوە، زیاتر لە ٣٠٠ هەزار ئافرەتی گرتەوە کە لە ماوەی نێوان ١٩٩٦ تا ٢٠٠٨ یەکەمجارە منداڵیان دەبێت.
لێکۆڵینەوەکە دەڵێ ئەو ئافرەتانەی ٣ ئەشتەرگە
ری لەباربردن یان زیاتریان کردووە، ئەگەر هەیە منداڵی شێواویان ببێت.
ئەیمەن عویس لە نەخۆشخانەی بێرمنگهام سیتی، دەڵێ: پرۆسەی لەباربردن بۆخۆی نابێتە هۆی دروستکردنی منداڵی ناتەواو، بەڵام هەردوو کارەکە پێکەوە (لەباربردن و لەدایکبونی منداڵی شێواو) ئەو خووانەیە کە کەسە نارۆشنبیرەکان ئەنجامی دەدەن.
هەروەها ئاشکرای دەکات کە هۆکاری لەدایکبوونی منداڵی شێواو جیاوازە، دیارترینیان گواستنەوەی هەندێک نەخۆشییە بەهۆی سێکس کردن یان جگەرەکێشان و ڤایرۆسی شێرپەنجەییەوە.
ئەم پزیشکە دەڵێ: ئەو ئافرەتانەی پێشتر چەند جارێک منداڵیان لەبار چووە، وا باشترە زوو پشکنین بۆ خۆیان و

منداڵەکانیان بکرێت تا لە کاتی سکپڕیدا پزیشکەکان بتوانن بۆ خۆپاراستن لە لەدایکبوونی منداڵێکی جەستە شێواو یارمەتییان بدەن.

حەبی ستاتین دڵ و مێشک دەپارێزێت

بەهۆی بەکارهێنانی حەبی ستاتینەوە کە جۆرێکی تایبەت بە کەمکردنەوەی کۆلیسترۆڵە لەخوێندا، دەکرێ مرۆڤ خۆی لە جەڵتەی دڵ و مێشک بپارێزێت.

ئەمە گرنگترین ئەنجامەکانی ئەو توێژینەوە بەریتانیاییە کە لەماوەی رابردوودا ئەنجامەکانی دیاریکران.

توێژەرێکی زانکۆی ئۆکسفۆردی ئینگلیز دەڵێ: دەسەڵاتدارە تەندروستییەکانی بەریتانیا دەتوانن هانی کەسانی لەش ساخ بدەن بۆ خواردنی ئەو حەبە بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی تووشبوونی نەخۆشییەکانی دڵ و مێشک.

حەبەکە لە بەربڵاوترین حەبەکانە لە بەریتانیا و زاناکان سەلماندوویانە ئەو حەبە بۆ هەموو کەسێک هۆکارە بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و مێشک.

پزیشکەکان حەبی ستاتین بۆ ئەو کەسانە بەکاردەهێنن دوای ئەوەی دڵنیا دەبنەوە لە رێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا، لەگەڵ پەستانی خوێن و شێوازی ژیان و خواردن.

پرۆفیسۆر کۆلین بایگینتێ یەکێک لە بەشدارانی توێژینەوەکە دەڵێ بەوەی گەیشتوون کە پەستانی خوێن هەرچەندە بێت و رێژەی کۆلیسترۆڵ هەرچەندە بێت، ئەو حەبە سوودی بۆ نەخۆشانی دڵ و مێشک زۆرە.

پرۆفیسۆرەکە دەڵێ: نیوەی ئەوانەی بەهۆی ئەو نەخۆشییانەوە دەمرن کەسانی لەشساخن، لەبەرئەوە ئەو کەسانەی هیچ نەخۆشییەکیان نییە دەتوانن ئەو دەرمانە وەک خۆپارێزی لە نەخۆشییەکان بەکاربهێنن.

پاژنەی بەرز

پاژنەی بەرز هەرچەندە جوانییەکی زۆر بە ئافرەت دەدات، بەڵام کێشەی تەندرووستی زۆریشی بۆ دروست دەکات.

توێژینەوەیەکی نوێ دەڵێ، پاژنەی بەرز کێشەی تەندروستی بۆ قاچی زۆرینەی ئافرەتان دروستکردوە و ٤٣ لەسەدیان بەو هۆیەوە هەست بە ئازاری بەشەکانی لەشیان دەکەن.

ئافرەتان دوای ٦٦ خولەک و ٤٨ چرکە ئازارەکانی لەشیان بەهۆی پاژنەی بەرزەوە دەست پێدەکات.

پسپۆران باسی جانتای گەورە و قوریسیش دەکەن و دەڵێن ئەوە کێشەی زۆر بۆ ئافرەتان دورست دەکات چونکە زیانی زۆر بە قۆڵ و باسک و ملی ئافرەتان دەگەیەنێت .

ئەوان دەڵێن جانتای گەورە مۆدێلە و پاژنەی بەرزیش جوانییە، بەڵام هەردووکیان کێشەی زۆر بۆ ئافرەت دروست دەکەن و تووشی ئەمانی ئەرمایەتی نێوان ئێسکەکانی دەکەن کە بۆ سەوەقان سەردەکێشێت.

شیردانی سرووشتی منداڵ لە رەبۆ دەپارێزێت

هەڵمەتی شارێقەی ئیماراتی بۆ شیردانی سرووشتی، ئاشکرای کرد: بەپێی توێژینەوەیەکی زانستی نوێ، ئەو پرۆسەیە مەترسی تووشبوونی منداڵ بە رەبۆ بە رێژەی ٦٢ لەسەد کەمدەکاتەوە.

توێژینەوەکە، ئاشکرای کردووە کە شیردانی سرووشتی بە رێژەیەکی بەرچاو مەترسی لەو منداڵانەدا کە تەمەنیان لە نێوان ٢ تا ٦ ساڵیدایە، تووشبونی منداڵ بە رەبۆ کەمدەکاتەوە و ئەوەش پێویستی دەکات لەسەر دایکان پەنا بۆ شیردانی سرووشتی ببەن.

بەپێی توێژینەوەکە، پسپۆرانی خۆراکدانی منداڵ داوا دەکەن دایکان لە ماوەی ٦ مانگی یەکەمی تەمەندا پابەندی تەواویان بە شیردانی سرووشتییەوە هەبێت و هیچ شتێکیدیکە نەدەنە منداڵەکانیان و دوای ئەو تەمەنە بۆ تێرکردنی منداڵەکانیان پەنا ببەنە بەر شتیدیکە.

حسە خەلفانی، بەڕێوەبەری لیژنەی جێبەجێکاری هەڵمەتەکە، گوتی: شیردانی سرووشتی ئەوەیەکی ساخلەمتر و سەلامەتتر دروست دەکات، بە تایبەت لە بواری خوێندندا و تەندروستییەکی باش بۆ منداڵ دەرەخسێنێت بە تایبەت لەو تەمەنەدا کە منداڵ سنووری ماڵ جێدەهێڵێت و روو لە قوتابخانە و خوێندن دەکات.
هەروەها دووپاتی دەکاتەوە کە پێویستە دایکان لە شیردانی سرووشتی منداڵەکانیان تا تەمەنی ۲ ساڵی بەردەوام بن بۆ ئەوەی بتوانن قەڵغانێکی بەرگری بە چواردەوری منداڵەکانیان لە زۆر نەخۆشیی دروست بکەن، بە تایبەت ئەو نەخۆشییانەی وەک رەبۆ کە تووشی کۆئەندانی هەناسەدان دەبنەوە.

کۆبوونەوەی ڤایرۆس لەسەر موسی ریش تاشین

ریشتاشین بە مەکینەی تایبەت تەنیا مەترسی ئەوەی نییە کە لەوانەیە ئەو کەسە شوێنێکی خۆی بریندار بکات و هەندێک خوێنی لێ بڕوات.
پسپۆران هۆشدارییان دایە پیاوان لەوانەی کە هەموو بەیانییەک ریێنیان دەتاشن یان ئەو ئافرەتانەی بە هۆی مەکینەی ریش تاشینەوە مووی قاچیان لادەبەن، مەترسی زۆری کۆبوونەوەی بەکتریایەکی بێشوماریان دەکەوێتە سەر لەسەر مەکینەی ریش تاشینەکە.
تاقیکردنەوەکان کە پسپۆرانی کۆمپانیای مایکرۆبان یۆرۆپی بەریتانی ئەنجامیانداوە، دەریانخستووە کە مووسی ریش تاشین لە دوای بەکارهێنانی نزیکەی ٥ ملیۆن بەکتریا و ڤایرۆسی جۆراوجۆر لە خۆیدا کۆدەکاتەوە.
ئەو پسپۆرانە کە تایبەتمەندن بە بواری تەکنەلۆجیای دژە بەکتریا دەڵێن مۆڵگەیەکی سەرەکی ڤایرۆسەکان، مووسی ریش تاشینە.
پۆل ماکدوێل، پسپۆری کۆمپانیای ناوبراو دەڵێ: گەرماو ژینگەیەکی زۆر گونجاوە بۆ ڤایرۆس و بەکتریاکان. لەوانەیە ئەوە ببێتە هۆی هەوکردنی ڤایرۆسێک کە بەهۆی کونی مووەکانەوە ڤایرۆسەکان دزە بکەنە ناو لەشی مرۆڤەوە و بەوەش کەسەکە دووچاری نەخۆشی پێست و هەستەوەری بکەن.

نابێ دڵەکزە بە بچوک بزانرێت

دەکرێ دڵەکزە زۆر هۆکاری هەبێت، بەلام دەکرێ بەچەند شێوەیەک خۆمانی لێ بپارێزن و ئەگەر بە باشی مامەڵەی لەگەڵدا نەکرێت، دواتر کێشەی زۆر دروست دەکات.
محەمەد سلێمان، بە ئێم بی سی راگەیاندووە کە دڵەکزە لەناکاو تووشی مرۆڤ دەبێت و زۆرجار ئازاریشی لەگەڵدایە.
پزیشکەکان دەڵێن، وەک ئەوەی توێژینەوەیەکی ئەمەریکی باسی کردووە، دڵەکزە نەخۆشییەکی مەترسیدارە و لەبەرئەوەی دەبێتە هۆی شێرپەنجە دەکرێ بکوژ بێت.
توێژینەوەکە، هەروەها دووپاتیدەکاتەوە کە دڵەکزە دەبێتە هۆی چوونە نێو ژووری نەشتەرگەرییەوە و ئەو کێشەیە مرۆڤ ناچار دەکات چەندین دەرمان وەربگرێت.
توێژینەوەکە دەڵێ ٦٠ لەسەدی دڵەکزە بەهۆی رەبۆوە دروست دەبێت و هەروەها دەڵێ خۆراکی لەقوتونراو لە هۆکارە هۆکارە سەرەکییەکانی دڵەکزەیە.

چۆنیەتی لاوازبوون لەدوای سکپڕی

ئافرەتی دووگیان بە چەندین گۆڕانکاری جەستەییدا تێدەپەڕێت، ئەوەش وایلێدەکات دوای منداڵبوون بەهۆی گۆڕانی ریشەیی لەجەستەیدا، متمانەی بەخۆی نەمێنێت. هەرئەوەش وایلێدەکات زۆرجار بیر لە نەشتەرگەری جوانکاری بکاتەوە.
دکتۆر فەواز ئەدیب پسپۆری نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵبوون، گوتی: لە رووی فسیۆلۆجییەوە ئافرەت پێویستی بە٦ هەفتە هەیە بۆئەوەی لەشی وەک خۆی لێ بێتەوە.

هەروەها گوتی: ئاسان نییە لەش بگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی چونکە لەش ماوەی ٩ مانگ سکپڕ بووە و ئەوەش وادەکات گۆڕانی زۆری بەسەردابێت و بۆ ئاساییبوونەوەی پێویستی بەکات هەبێت.

ئەو داوای لە ئافرەتانی سکپڕ کرد ئاگایان لەو خۆراکانەبێت کە دەیانخۆن تا تووشی کێشی زیاد نەبن.

ئاماژەی بەوەدا کە بیرۆدزەیەک هەیە دەڵێ پێویستە ئافرەتی سکپڕ بەشی خۆی و کۆرپەلەکەی ئاوسکی بخوات، بەڵام ئەوە هەڵەیە و راستییەکە ئەوەیە کە پێویستە خۆراکی تەندروست بخوات.

هەروەها بایەخدانی بە وەرزش دووپاتکردەوە بۆ ئەوەی کێش کەم بێتەوە و گوتی: لە دوای دووهەفتە لە منداڵبوونی سروشتی بەسە بۆئەوەی ئافرەت دەست بە وەرزشکردن بکات.

ئەو دووپاتیکردەوە نەشتەرگەری جوانکاری ناکرێ بەر لە ٦ مانگ لەدوای منداڵبوون ئەنجام بدرێت.

هەر ماڵێک زیاتر لە ٧ هەزار جۆر بەکتریای تێدایە

توێژینەوەیەکی نوێی زانکۆی باکووری کارۆلینا ئاشکرای کردووە ئەو ماڵانەی تێیدا دەژین زیاتر لە ٧ هەزار جۆری بەکتریای تێدایە و ئەو ماڵانەی سەگیان تێدا دەژی، جۆری ڤایرۆسی زیاتری تێدایە لەوەی لە ماڵە ئاساییەکاندا هەیە. توێژینەوەکە لە ٩ شوێنی جیاواز نموونەی لە ٤٠ ماڵ وەرگرتووە. وەک شاشەی تەلەفزیۆن و ئاوساردکەر و چەقۆی سەوزە جنین و چەندین شتی‌دیکەش.

ئەنجامەکانی توێژینەوەکە گەیشتە بوونی زیاتر لە ٧٧٢٦ جۆری بەکتریا لەماڵدا و روون بووەوە کە لەهەموو شوێنێکدا ئەوجۆرە میکرۆبانە هەن.

دکتۆر رۆب دۆن مامۆستای یارمەتیدەری بەشی جیۆلۆجی لە زانکۆی کارۆلینا گوتی ویستومانە بزانین جۆری ئەو میکرۆبانە چین کە لە ماڵەکاندا هەن و کاتێک ماڵەکان سەگیان تێدابوو جۆری میکرۆبەکات تەواو جیاوازتر بوو.

هەروەها گوتی: ئێستا دەتوانین بزانین جۆری میکرۆبەکانی سەر شاشەی تیڤی لە ماڵدا چییە یان لە رێگەی رایەخی ماڵەکیەوە دەتوانین بزانین ئەو ماڵە سەگی تێدایە یان نا.

پێنج لە ترسناکترین نەخۆشیە گوازراوەکان

زانیاری سەبارەت بە هەندێک نەخۆشی ترسناک کە بە خێرایی تەشەنەدەکات و دەگوازرێتەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێک یان لە ئاژەڵەوە بۆ مرۆڤ دەگوازرێتەوە.

بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی گەرمیان لە راپۆرتێکیدا زانیاری لە بارەی پێنج نەخۆشی لە نەخۆشییە ترسناکەکان دەخاتەروو کە ئەوانیش بریتین:

١. ئەنتراکس Anthrax:

ئەم نەخۆشیە لەرێگەی هەڵمژینی بەکتریاکە یان لەرێگەی خواردن و تێکەڵبون بە ئاژەڵی هەڵگری بەکتریاکە دەگوازرێتەوە. ئەم نەخۆشیە زۆر مەترسییدارەو بەشێوەیەکی خێرا لەناو لەش دا بڵاودەبێتەوەو لەماوەی یەک رۆژ بۆ مانگێک کەسی تووشبوو بە نەخۆشیەکە دەکوژێت.

٢. مەلاریا

بەربڵاوترین جۆری نەخۆشیە گوازراوەکانە، ساڵانە نزیکەی نیو ملیار کەس لەسەرانسەری جیهاندا تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن، لەوڕێژەیە نیو ملیۆنیان بەهۆی وەرنەگرتنی چارەسەری پێویستەوە گیان لەدەست دەدەن.

٣.سارس SARS

نەخۆشیەکی ڤایرۆسییە، مرۆڤ تووشی هاوشێوەی نەخۆشیەکی وەکو هەڵامەت دەکات، بەڵام ئەمیان توند ترەو دەبێتە هۆی گیانلەدەستدانی نەخۆشەکە بەتایبەت ئەگەر تەمەنی هەڵکشا بێت، بەشێوەیەک ٧٠٪ی توشبوانی ئەم نەخۆشیە گیان لەدەست دەدەن.

٤. ئەبیولا
نەخۆشیەکی ڤایرۆسیی مەترسیدارە، لەماوەی دوو هەفتە دا مرۆڤ دەکوژێت. ڕێژەی گیانلەدەستدان لەناو هەڵگرانی ڤایرۆسەکە، ٥٠ بۆ ٨٩٪ ئەویش بەوهۆیەی نەخشۆیەکە دەبێتە هۆی پەککەستی زۆربەی کۆئەندامە گرنگەکانی جەستە.
٥. ئەیدز AIDS
بەربڵاوترین جۆری نەخۆشیە گوازراوەکانە و بە نەخۆشی کەمبونی بەرگری ناسراوە، لەرێگەی خوێن و پەیوەندی سێکسیەوە دەگوازرێتەوە. ئەم نەخۆشیە بەرگری لەش لاواز دەکات و وادەکات بەئاسانی ڕووبەڕوی نەخۆشی و کێشەی تەندروستی بێتەوە، بەمهۆکارەش بەزۆری توشبوانی نەخۆشیەکە گیان لەدەست دەدەن.

حەبە سێکسییەکان مەترسی لەسەر ژیانی مرۆڤ دروست دەکەن

پسپۆران و پزیشکان دەڵێن خواردنی حەبی سێکسی بۆ پیاوان پێویستە بەوشیاری زۆرەوە بێت، لەبەرئەوەی هەندێک پێکهاتەی تێدایە کە لەسەر ئاژەڵیش تاقی نەکراونەتەوە.
مامۆستای یاریدەدەر لە زانکۆی هارڤاردی ئەمەریکا، پیتەر کۆهین، گوتی: هەندێک لەو حەبانەی بۆ دروستکردنی وزەی سکسی بەکار دەهێندرێن، مەترسی لەسەر ژیانی مرۆڤ دروست دەکەن.
گۆڤاری تایمی ئەمەریکایی ڕوونیکردووتەوە کە هەندێک لەو دەرمانانە بۆ نەخۆشی شەکرە بەکاردەهێنرێن و دەکرێ بکوژ بن.
تاقیکردنەوە تاقیگەییەکان سەلماندوویانە کە سێ لەسەر چواری ئەو دەرمانانە چەندین پێکهاتەیان تێدایە کە لە نێو نووسراوی سەر دەرمانەکاندا نین و بڕیان زۆر زیاترە لەوەی ئاماژەی پێکراوە.

جانتای ژنان لە حەمام پیسترە

هەواڵێک کە بۆی هەیە ببێتە مایەی دڵتەنگی بۆ ژنان بەتایبەت ئەوانی زۆر حەزیان لە بەکارهێنانی جانتای دەستییە.
ڕۆژنامەی دەیلی میلی بەریتانیا ئاشکرای کردووە جانتای دەستی ئافرەتان زۆر لە حەمامەکان زیاتر بەکتریا لە خۆیدا هەڵدەگرێت و هەر یەک جانتا لە هەر ٥ جانتا هێندە ڤایرۆس هەڵدەگرێت کە هەڕەشەی ڕاستەقینە لەسەر تەندروستی مرۆڤ دروست بکات.
ئەو توێژینەوەیە کە تۆڕی ئنیشیال هایگین ئامادەی کردووە، دەڵێ: قوتوی کرێمی نەرمکردنەوەی دەست و دوای لەو سووراو و ماسکارا، پیسترین شتی ناو جانتانە.
توێژینەوەکە، هەروەها دەڵێ: ئەو جانتایانەی لە چەرم دروستکراون زیاتر میکرۆب ڕادەکێشن.
زاناکان دەڵێن: پێویستە ژنان زوو زوو جانتاکانیان بە جێڵی تایبەت خاوێن بکەنەوە.

وەرزش زیپکە لەناودەبات

مەشقە وەرزشییەکان ڕۆڵیان هەیە لە کەمکردنەوەی ئاستی ماندوویەتی لە لەشی مرۆڤدا و سوڕی خوێن زیاد دەکات لە پێستدا و بەوەش پاڵنانی ئۆکسجین بۆ خانەکانی لەش زیاد دەکات بەشێوەیەکی باش و ئەوەش کاریگەریی پۆزەتیڤی لەسەر تەندروستی مرۆڤ دەبێت بەتایبەت پێستی مرۆڤ و ئەگەری زیپکە کەم دەکاتەوە.
عالیە عیسا، پسپۆری نەخۆشییەکانی پێست، ڕوونیدەکاتەوە کە زیپکە دەبێتە هۆی ئەمانی متمانەی کەس بە خۆی و تەندروستی باشیش دەبێتە هۆی تەندروستییەکی باش و هەستکردن بە مورتاحی.
ئەو دەڵێت ئەو هەستە دەبێتە هۆی زیاتر دەردانی هۆرمۆنی بەختەوەری لە لەشدا و زیاتر ڕوونیکردەوە مەشقە

وەرزشییەکان یارمەتیدەرن بۆ ڕێکخستنی هۆرۆمۆنەکانی گەشەکردن کە خوێن دەبەنە پێستەوە.
باشترین مەشقی ئەو بوارە بریتییە لە لیخوڕینی پایسکل و سەوڵ لێدان و مەلەوانی و ڕۆیشتن.

کێش کەمبوونەوە بێ هەستکردن بەبرسیەتی

هەموان حەز بە کەمبوونەوەی کێشیان دەکەن، هەموانیش کێشەی سەرەکییان لەبەردەم ئەو حەزەدا ویستی خۆراک و خۆنەگرتنە بەرامبەر خواردن و برسیەتی.
زانایان چەند ڕێگایەکیان داناوە بۆئەوەی مرۆڤ هیچ نەخوات و برسی نەبێت.
١- بەیانیان نانێکی باش بخۆ کە هەموو پێکهاتەیەکی خۆراکیی تێدا بێت، بەتایبەت پرۆتین و چەوری کە لەش پێویستی پێیەتی.
٢- خواردنی کەم بخۆ لە نێو ژەمە سەرەکییەکاندا، دەکرێ چەرەزات بخۆیت تا سووتانی کالۆری زیاتر بێت.
٣- برنج و مەکەرۆنە و نانی سپی واز لێبێنە یان زۆر کەم بیخۆ.
٤- وەرزشی بەرزکردنەوەی قورسایی بکە.
٥- کاربۆهیدرات کەم بکەرەوە تا کێشت خێراتر دابەزێت.
٦- دەتوانی هەفتەی ڕۆژێک ئەو خواردنانە بخۆیت کە حەزیان پێدەکەیت.
٧- چەوریی بەسوود بخۆ.وەک زەیتوون و زیانبەخشەکان واز لێ بێنە.
٨- خواردنەوە گازییەکان مەخۆوە.
٩- وەرزشکردن کالۆری زۆر دەسووتێنێت و دابەزینی کێش خێرا دەکات.
١٠- بەر لە هەموو خواردنێک بیر لە سوودی بکەرەوە ئایا پێویستە ئەو برە کالۆرییە بخۆیت یان نا؟

بۆ نەهێشتنی ڕەشی ژێر چاو ئەم ماسکە بەکاربێنە

زۆرجار بەهۆی بێ خەوی و هیلاکی زۆر پێست ژێرەوەی چاو دووچاری ڕەشی دەبێت، ئەمەش کاریگەری لەسەر دیمەنی ڕوخسار و چاوی خانمان دادەنێت.
جوانی چاو، بۆ خانمان زۆر گرنگە و بۆ ئەوەی چاوەکان جوان دەربکەون پێویستە گرنگی بە ڕەنگ و برۆ و برژانگ و پێستی دەورووبەری چاو بدرێت.
بۆ نەهێشتنی ئەم ڕشایەی ژێر چاوی خانمان، ئەم ماسکە یارمەتی نەهێشتنی دەدات.
١ کەوچک خومرە
٢/١ کەوچک زیتی زەیتون
١ کەوچک نیشاستە
٢/١ کەوچک زەیتی کونجی
٢/١ کەوچک هەنگوین
چۆنیەتی ئامادە کردنی
نیشاستە و زەیتی زەیتون و خومرەکە تێکەڵ بکەن و دواتر زەیتی کونجی و هەنگوینەکەی بەسەردا بکەن و بیدە لەژێر چاوت و بۆ ماوەی ٢٠ خولەک بمێنێتەوە.دواتر بە ئاوی شلەتێن بیشۆ.
ئەمکارە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک دووبارە بکەوە و دواتر دەبنیی چۆن ئەنجامی دەبێت.

بۆ هەستنەکردن بە ئازاری دەرزی و دان

زۆرینەی خەڵک ترسیان لە ئازاری دەرزی هەیە و زۆرجار رازین بەوەی درەنگ لە نەخۆشی چاک ببنەوە لەبەرئەوەی نایانەوێ دەرزی لەخۆیان بدەن، بەڵام زانایانی ئەڵمان بۆ ئەو کێشەیە گەیشتنە چارەسەر.

بەپێی بڵاوکراوەی زانستە تەندروستییەکان، زانایانی ئەڵمانی بۆیان دەرکەوتووە کە کۆکین لە کاتی دەرزیدا ئازارەکەی کەمدەکاتەوە، لەبەرئەوەی کۆکە دەبێتە بەرزبوونەوەیەکی لەناکاوی پەستانی سنگ و دڕمکە پەتک و ئەوەش رێگەدەگرێت لە هەستکردن بە ئازار لە بڕبڕەی پشتدا.

هەرچی ئەوانەی لە کاتی خەودا هەست بە دڵەکزە دەکەن، چارەسەرەکەیان ئەوەیە بەلای چەپدا بخەون و بەوەش ریخۆڵە و گەدە ماوەی بەیەک گەیشتنیان رێکدەبێتەوە، چونکە کاتێک بەلای راستدا دەخەویت گەدە بەرزتر دەبێتەوە و بەوەش بەئاسانی ترشەلۆک و خواردن بگەڕێنەوە بۆ نزیک دەم ، بەڵام لە کاتی نوستن بەلای چەپدا ئەو کێشەیە ناهێڵێت.

ئازاری دانیش بەبێ دەرمان چارەسەری هەیە، دەگرێ پارچەیەک سەهۆڵ لەسەر دیوی ئاوەوەی دەستت دابنێیت لەو شوێنەی پیتی ڤی ئینگلیزی لەسەرە لە نێوان پەنجەکانی دووەم و سێیەمدا و بەوەش ئازار کەمدەبێتەوە، لەبەرئەوەی لەو شوێنەدا رێڕەوی دەمار هەیە کە هانی مێشک دەدات و رێگەی لێدەگرێت لە چوونی ئازار بۆ مێشک.

گرنگترین یارمەتیدەری بەهێزکردنی ئێسکە

بەدەستهێنانی ئێسکی بەهێز و سەلامەت پرۆسەیەکە لە منداڵییەوە لە رێگەی خۆراکی هاوسەنگ و پڕ خۆراکەوە دەست پێدەکات و ئەوەش بەر لە هەر شتێک لە باسی ئێسکدا بیری لێدەکرێتەوە، خۆراکی پڕ مەگنیسیۆمە وەک شیر و بەرهەمەکانی.

بەڵام توێژینەوەیەکی نوێ ئاشکرای کردووە کە مەگنیسیۆم گرنگترین پێکهاتەیە بۆ بەدیهێنانی ئێسکی بەهێز.

ئەنجامەکانی ئەو توێژینەوەیە ئاشکرای کردووە، بڕی مەگنیسۆم کە منداڵ دەیخوات پێکهێنەرێکی کاریگەرە لە چڕبوونەوەی ئێسک. لەکاتێکدا کالسیۆم پێکهاتەیەکی سەرەکییە، توێژینەوەکە دووپاتی دەکاتەوە کە پێویستە منداڵان ماسی و لەوز و خۆراکی پڕ مەگلیسیۆمیان بدرێتێ.

دکتۆر شتیڤ ئەبراک پسپۆری توێژینەوەی تەندروستی منداڵ لە زانکۆی هیوستن، دەڵێ: هەردوو پێکهاتەکە بۆ ئێسک گرنگن.

ئەو توێژینەوەیە لەسەر پشکنینی توانا و بەرگەگرتن و هێزی ئێسکی ٦٢ منداڵی تەمەن ٤ تا ٨ساڵی ئەنجامدرا، دوای ئەوەی زانرا هەندێکیان بڕی زۆریان مەگنیسیۆم وەرگرتووە و دەرکەوت ئەوانە خاوەنی ئێسکی زۆر پتەون.

وەرزش کردن لە شەودا سوودی زیاترە

زانایان دەڵێن وەرزش کات و شوێنی بۆ نییە و هەمیشە سودی زۆری بۆ مرۆڤ هەیە.

توێژینەوەیەکی نوێی ئەمەریکایی بەسەرپەرشتی دکتۆر ئۆرڤیۆ باکستۆن لە زانکۆی شیکاگۆ، دەڵێ: وەرزشکردن ئێواران و شەوان سودی زۆری بۆ لەش هەیە و کاریگەریی لەسەر تواناکاینی لەش دەبێت.

توێژەران دوای توێژینەوە لەسەر ژیانی ٤٠ پیاوی تەندروست کە تەمەنیان لە نێوانێ ٢٠ تا ٣٠ ساڵیدابوو و بەسەر چەند بەشێکدا دابەشکران و رۆژانە لە کاتی جیاوازدا وەرزشیان کرد، گەیشتە ئەو ئەنجامە.

دەرکەوت ئەوانەی ئێواران و شەوان وەرزش دەکەن، سوودی زۆر دەکەن چونکە شەوان هۆرمۆنەکای بەختەوەری و گلۆکۆز و سایرۆترۆپین و غودەی دەرەقی و هۆرمۆنی دڵەڕاوکێ بە بڕی زۆر دەدەدرێن و وەرزش ئەو بڕانە کەمدەکاتەوە و سوودی زۆر بەلەش دەگەیەنێت.

بەكارهێنانی پایسكل بۆ دوورخستنەوەی مەترسیی قەڵەوی لەسەر منداڵان

كۆمەڵێك پسپۆر و زانا كار لەسەر دانانی پرۆگرامی سواربوونی پایسكل دەكەن بۆ ئەوەی ببێت بە وانەیەكی بەزۆری قوتابخانەكان لە بەریتانیا بەمەبەستی دژایەتیكردنی قەڵەوی لە نێو منداڵاندا.

پسپۆرەكان دەڵێن باشییەكی دیكەی پرۆسەكە ئەوەیە منداڵ فێری لێخوڕینی پایسكل دەكات و بەوەش فێر دەبن چۆن لە كاتی لێخوڕین لە شوێنی گشتی و سەرشەقامەكان خۆیان بپارێزن.

ئەوانەی پرۆگرامەكەیان پێشنیازكردووە، بریتین لە كۆمەڵەی رۆد هۆلاگ و یانەی پایسكلسوارانی بەریتانیایی و مونتەدای تەندروستی كە داوایان كردووە سواربوونی پایسكل ببێتە بەشێك لە پرۆگرامی هەموو قوتابخانەكان و بەزۆری بێت و بە دوور و درێژی باسیان لە سودەكانی ئەو كارە كردووە و بۆ دەستپێكردنی بە رەسمی چاوەڕێی وەڵامی بەرپرسانی پەروەردەیی دەكەن.

كەم فرمێسكی، كێشەیە

توێژینەوەكان ئاشكرایان كردووە كەمیی فرمێسك دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی كێشە لە چاودا، هەروەها رێگەیەكە بۆ ئەوەی چاو تووشی نەخۆشی بەكتریایی ببێت و تەنانەت بگاتە كوێریش.

سەرژمێرییەك دەڵێت رێژەی گریانی ساڵانەی هەر ئافرەتێك ٦٤ جارە و لای پیاوان ئەو رێژەیە ١٧ جارە و ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ هەستەوەریی ئافرەتان و سۆزدارییان و هەستی دایكایەتی و كاریگەریی هۆرمۆنی پرۆلاكتین كە لە ئافرەتاندا زۆر زیاترە تا پیاوان.

ماوەی گریانیش لای هەر دوو رەگەز جیاوازە، ئافرەتان ماوەی فرمێسك رشتنیان ٦ خولەكە، لای پیاوان ٤ خولەكە و زاناكان دەڵێن فرمێسك و گریان سودی زۆر بە مرۆڤ دەگەیەنن.

توێژەرانی ئەڵمانی گوتیان گریان و فرمێسك هەستی دەروون دەگۆڕێت و ناخ ئارام دەكاتەوە و مرۆڤ لە ساتی گریاندا كەسایەتییەكی زۆر جیاوازی تێدا دەردەكەوێت وەك لە كاتی تر. لە هەمان كاتدا گریان رێگایەكە بۆ خاوێنبوونەوەی چاو لەو پیسی و بەكتریا و ڤایرۆسانەی بەهۆی رێگەی جۆراوجۆرەوە چوونەتە ناوییەوە.

١٠ ساڵ لە تەمەنی خۆت گەنجتر دەربكەوە

دكتۆر ئۆزی پێشكەشكاری بەرنامەی «دكتۆر ئۆز» كە بەرنامەیەكی تەندروستی و كۆمەڵایەتی بەناوبانگە، ٧ ئامۆژگاری نوێی خستە روو بۆ ئەوەی مرۆڤ هەردەم ١٠ ساڵ لە تەمەنی راستەقینەی خۆی گەنجتر بمێنێتەوە.

كورتەی ئەو ئامۆژگارییانە بەم شێوەیەیە:

١- خواردنی هێلكە، لەبەرئەوەی مادەی برۆلینی ئاوی لە دروستبوونی كۆلاجینی ناو پێست یارمەتیدەرە.

٢- خۆپاراستن لە رۆژ، چونكە تەنیا خۆدانە بەر خۆر بۆ ماوەی ١٠ تا ١٥ خولەك بە شێوەی راستەوخۆ باشە و لەوە زیاتر مرۆڤ تووشی زۆر كێشە دەكاتەوە.

٣- بالیفەكانتان باش بكەن، لەبەرئەوەی بالیفی باش خەوی باش درێژە پێدەدات و ئەوەش كاردانەوەی لەسەر تەندروستی مرۆڤ دەبێت.

٤- بەكارهێنانی ئاها كە بریتییە لە ترشی هیدرۆكسیل كە لە كرێمەكانی بایەخدان بە پێستدا هەیە و ئەوەش پێست بە نەرمی دەهێڵێتەوە.

٥- خواردنی ماسی، ماسی ئۆمیگا ٣ ی تێدایە، موو بەهێز دەكات و پێست لەزیانەكانی تیشكی سەروو بنەوشەیی دەپارێزێت.

٦- تەرهێشتنەوەی دەموچاو، ئەمەش پێویستی بە بەردەوام بایەخدان بە پێست هەیە لە ڕێگەی شوشتنی بەردەوام و خواردنی باشەوە.
٧- خۆراکی هەمەجۆر، کە پێی دەگوترێ خۆراکی ڕەنگاوڕەنگ لەبەرئەوە پێویستە مرۆڤ هەموو ڕەنگە خۆراکێکی وەک سەوزە و میوەیە بخوات.

ساردیی قاچ ئاماژەیە بۆ کێشە لە سووڕی خوێندا

قاچی سارد لای هەندێک بە شتێکی ئاسایی دەزانن، بەڵام پسپۆرانی تەندروستی دەڵێن ئەوە ئاماژەیەکە و پێویستی بە بەهەند وەرگرتن هەیە.
پسپۆرەکان دەڵێن لەوانەیە ئەوە ئاماژەیەک بێت بەسەرەتای دروستبوونی کێشە لە دڵدا یاخود ئاماژە بێت بۆ بوونی کێشە لە سووڕی خوێندا.
توێژینەوەیەکی چیکی دەڵێ هەستکردن بە سەرما لە قاچدا ئاماژەیەکە بۆ بوونی لاوازیی یان باش نەگەیشتنی خوێن لە خوێنبەرەکانەوە بۆ پەلەکانی مرۆڤ، لەبەرئەوە پێویستە ئەو دیاردەیە پشتگوێ نەخرێت.
توێژینەوەکە ئاماژەی بەوەداوە کە دیارترین هۆکاری ئەو دیاردەیە بریتییە لە نەخۆشی خوێنبەرەکان کە بەهۆی کەڵەکەبوونی چەورییەوە دروست دەبێت وبەوەش خوێنی پێویست ناگاتە بەشەکانی تری لەش.
توێژینەوەکە ڕوونیکردووەتەوە کە لەوانەیە گیرانی خوێنبەرەکان زیاد بکات و بەوەش مەترسی کارەکە زیاتر دەبێت.
توێژەران دەڵێن لەسەرەتاوە ئەو کێشەیە هەستی پێناکرێت، بەڵام لەگەڵ کەڵەکەبونی گیرانی خوێنبەرەکاندا دۆخەکە بەرەو خراپتر دەچێت و مەترسی گەورە لەسەر تەندروستی مرۆڤ دروست دەکات بەتایبەت کاتێک مرۆڤ هەست بە ئازاری قاچی دەکات.

گەرما و شێ وزە و توانا کەمدەکەنەوە

زانایانی سەر بە دامەزراوەی حکومەتی ئەمەریکا گوتیان سرووشتی زەوی کە گەرما و شێی زیاتر دەبێت دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئەو کارەی دەکرێ بەرهەم بهێنرێت. بەهۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی ١٠ لەسەدی گەرما و ئەو بڕە لە ناوەڕاستی ئەم سەدەیەدا دوو هێندە دەبێت.
زانراوە کە شێی بەرز گەرمای زیاتر بەدوای خۆیدا دێنێت و کاری نێو مانگەکانی هاوین وزەی زۆرتری دەوێت.
پسپۆران، کارگێڕیی نەتەوەیی کەناردەریاکان و ڕووپۆشی زەوییان لەسەر بنەما ڕێنوێنییەکانی سەربازی و پیشەسازی ئاگادار کردەوە کە لە کاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمادا دەگرێتە بەر و بە پێشبینییەکانی گەردوون سەبارەت بە ئاستی بەرزبوونەوەی گەرمی و شێ بەراوردیان کرد.
جۆن دۆن، پسپۆر لە تاقیگەی دینامیکای جیۆفیزیاوی سەر بە کارگێڕیی برنستۆن کەسەرکردایەتی توێژینەوەکەی کرد، گوتی: پێشبینی دەکەین ڕێژەی زیانەکان لە بەهەدەردانی وزە بەهۆی گەرمییەوە دوو ئەوەندە بێتەوە.
پسپۆران دەڵێن: هەرچەندە پلەی گەرما و شێ بەرز بێتەوە، مرۆڤ پێویستی بەوە هەیە وزەی زیاتر خەرج بکات و بەوەش ئاستی بەرهەمهێنانی کەمدەبێتەوە.

پەیوەندی سۆزداریی خراپ بەرگری لەش لاواز دەکات

توێژینەوەیەکی نوێ دەڵێت هەستکردن بەدڵەڕاوکێ و نادڵنیایی بەهۆی پەیوەندی سۆزدارییەوە زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت.
توێژەرانی زانکۆی ئۆهایۆ بۆیان دەرکەوت دڵەڕاوکێی خۆشەویستی ئاستی هۆرمۆنی ماندوویەتی زیاد دەکات و توانای

بەرگری لاواز دەکات.

لیزا جاریمکا، بەرپرسی توێژینەوەکە، گوتی: دەرکەوتووە ئەو هاوسەرانەی بەهۆی پەیوەندییەکانیانەوە هەست بەدڵەڕاوکێ دەکەن و گومانیان لە خۆشەویستی هاوسەرەکانیان هەیە، ئاستی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل لەلەشیاندا دادەبەزێت و ئەوەش زیان بە توانای بەرگری لەشیان دەگەیەنێت.

جاریمکا، هەروەها گوتی: ئەم دڵەڕاوکێیە ئەگەر کەم بێت ئاساییە، بەڵام ئەگەر زۆر بێت کێشە بۆ تەندروستی مرۆڤ دروست دەکات.

توێژینەوەکە، ٨٥ کەسی هاوسەرداری گرتەوە کە زیاتر لە ١٢ ساڵە هاوسەرگیرییان کردووە و باسیان لە ئاستی دڵەڕاوکەی خۆیان لە خۆشەویستەکانیان کرد.

دوای توێژینەوە لە توانا تەندروستییەکانی ئەو کەسانە، دەرکەوت ئەوانەی دڵەڕاوکەیان زۆر بووە دۆخی تەندروستییان لاوازتر و ناجێگیرتر بووە لە کەسە بێ دڵەڕاوکێیکان.

ئەسپرین و زەیتی زەیتوون دژایەتیی نەخۆشییە درێژخایەنەکان دەکەن

توێژینەوەیەکی نوێ ئاشکرای کردووە کە زەیتی زەیتون و ئەسپرین پێکەوە بۆ دژایەتیکردنی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەک دڵ و شێرپەنجە و زهایمەر و هەوکردنی جومگەکان بەکاردەهێنرێن.

ڕۆژنامەی دەیلی میلی بەریتانیا، ئاشکرای کردووە پزیشکانی نەخۆشخانەی بریگهام بۆیان دەرکەوتووە کە ئەسپرین و زەیتی زەیتوون پێکەوە بۆ لەناوبردنی هەوکردنی بەرپرس لە نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجە و زهایمەر و جومگەکان کاردەکەن.

زانراوە کە ئەسپرین و ترشی ئۆمیگا ٣ کەلە ماسیدا هەیە، دژی هەوکردن کاردەکەن بەڵام توێژینەوەیەکی نوێ ئاشکرای کردووە کە دەکرێ کۆنترۆڵی پەرچەکرداری بەرگری بەهێزی لەش بکرێت کە پەیوەندی بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانەوە هەیە.

دەکرێ هەوکردن لە ماوەی دوردا ببێتە نەخۆشییەکی درێژخایەن و گیرفانەکانی دڵ لەناوببات و خانەکانی مێشک تێک بشکێنێت و ئەوەش دەبێتە هۆی جەڵتەی مێشک و شەکرە.

زاناکان گوتیان مادەی دی ٣ ی ناو ئەسپرینمان دۆزیوەتەوە لەگەڵ ئۆمیگا ٣ لە ناوچە هەوکردووەکانی لەشدا و لەوێدا بەرگری زۆریان بەرانبەر هەوکردن دەرخستووە و ئەوەش دەکرێ سەرەتایەک بێت بۆ لەناوبردنی.

هاوسەرگیری پشتبەستوو بە خۆشەویستی قەڵغانە بۆ عەقڵ و لەش

پەیوەندییە سۆزدارییە سەرکەوتووەکانی نێوان هاوسەرەکان مەترسی نەخۆشییەکان لەسەریان کەمدەکاتەوە.

توێژینەوەیەکی ناوەندی دیمۆگرافیای کۆمەڵایەتی لە پراگی پایتەختی چیک دەڵێ: ژیانی هاوسەرگیری هاوسەنگ ٥ ساڵ تەمەن درێژ دەکات.

توێژینەوەکە دەڵێ هۆکارەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە کەسە هاوسەردارەکان هەست بە دڵنیایی و بوونی منداڵ دەکەن و ئەوەش قەڵغانە بەرانبەر نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان بەتایبەت خەمۆکی و دۆخە دەروونییەکان.

دانا هامبلۆڤای سەرۆکی سەنتەرەکە دەڵێ دۆخی خێزانی و بوونی منداڵ وادەکات ژیان بە ڕێژەی ٥٠ لەسەد زیاتر لە ژیانی بێهاوسەر تەندروستتر بێت، چونکە مرۆڤ بەئاسانی دەتوانێ کێشەکانی تێپەڕێنێت ئەگەر لە خێزانەکەیدا

بەختەوەر بێت لەبەرئەوەی بە تەنیا رووبەرووی کێشەکان نابێتەوە.
زاناکان دەڵێن: هاوسەردارەکان دۆخی تەندروستی لەش و دەروونیان باشتر و بەهێزترە و بوونی وردە ناکۆکی لە نێوان هاوسەرانیش پرۆڤەیە بۆ رووبەڕووبوونەوەی کێشەکان بە توانایەکی باشترەوە.

حەبی خەو یادەوەری لاواز دەکات

زانایان گوتیان حەبەکانی خەو کاریگەریی ناڕاستەوخۆی زۆریان لەسەر لەشی مرۆڤ هەیە، بە تایبەت دڵ و تەنگەنەفەسی لەکاتی خەودا، هەروەها کاریگەرییان لە توانای ئیش لە کاتی رۆژدا، بەتایبەت لەدەستدانی کاتیی یادەوەری و هەستکردن بە تەمبەڵییەوە هەیە.
سەرژمێرییە نوێیەکان دەڵێن خەڵکێکی زۆر لەسەرانسەری جیهاندا هەست بە ماندوویەتی دەکەن و زۆربەیان لە بەسالاچووەکانن و ئەوەش شتێکی سرووشتیە لەگەڵ چوونە تەمەنەوە، چونکە لەگەڵ گەیشتنی تەمەن بۆ سەرووی ٦٠ساڵی مرۆڤ هەستدەکات خەوی کەمبووەتەوە و درەنگ دەخەوێ و زوو هەڵدەستێت و کاتێک بە ئاگادێت هەست بەماندوویەتی دەکات لە بری پشوو.
زاناکان دوای ئەنجامدانی چەندین تاقیکردنەوە گوتیان ئەوەی دەرکەوتووە ئەوەیە کە حەبەکانی خەو کاریگەریی لەسەر مێشکی مرۆڤ هەیە و تووشی لاوازبوونی یادەوەری دەکات و ئەو کەسانەی زۆر ئەو حەبانە بەکاردەهێنن زۆرینەی کات لە دۆخێکی نیمچە بێئاگاییدا دەژین و بەوەش هۆشیارییان لاواز دەبێت.

خۆشبەختی دروست دەکات و تەمەن درێژ دەکات

توێژینەوەیەک ئاشکرای کردووە, مامەڵەی دڵفراوان لەگەڵ خەڵکدا و یارمەتیدانیان لە رووی داراییەوە کاریگەریی گەورەیان لەسەر پاراستنی تەندروستی مرۆڤ هەیە و تەمەن درێژ دەکات.
توێژینەوەکە لەلایەن توێژەرانی ئەمەریکایی لە زانکۆی باڤالو ئەنجامدراوە و دەڵێ: دڵفراوانی لەگەڵ دەوروبەردا تەندروستی مرۆڤ دەپارێزێت.
ئەم توێژینەوەیە کە ماوەی ٥ ساڵی خایاندووە، لەسەر ٨٤٦ کەس ئەنجامدراوە و دەڵێ دڵفراوانی هەست بە بەختەوەری لە مرۆڤدا دروست دەکات و رەنگدانەوەی لەسەر تەندروستیی مرۆڤ دەبێت و دەڵێ ئەو کەسانەی ساڵی رابردوو یارمەتی خەڵکیان داوە ئەمساڵ لە کەسانیدیکەدا زیاتر لە مردنەوە دوور بوون.
مایکڵ جی لوین، توێژەر لە زانکۆی باڤالو، گوتی: ئەم توێژینەوەیە بەشدار لە تێگەیشتنمان بۆ چۆنیەتی یارمەتیدانی کەسانیدیکە و رەنگدانەوەی ئەو کارە لەسەر تەندروستیمان، دەبێت.
توێژەران، دەڵێن: لە کاتی توێژینەوەکەدا ئەگەرەکانی گۆڕانکارییەکانی پەیوەندییەکان و تەندروستی و رەوشت و دۆخی دەروونییان لەبەرچاو گرتووە.

ئۆمیگا ٦ مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ بەرز دەکاتەوە

توێژینەوەیەکی تەندروستی نوێ ئاشکرای کردووە، چەورییە باشەکان هەموویان بە تایبەت بۆ دڵ ئەنجامی پۆزەتیڤیان لەسەر مرۆڤ نییە.
زاناکان گوتیان بەڵگەی تەواو هەیە لەسەر ئەوەی ئەو چەورییە رووەکیانە کە ترسی لینۆلیکی یان ئۆمیگا ٦ی تێدایە ، بۆ بەرزبوونەوەی مردنی زوو و هەروەها زیادبوونی مەترسییەکانی توشبون بە نەخۆشییەکانی دڵ هاوکارە.

چاودێران بۆ زیاتر لە ٢ ساڵ بەدواداچوونیان بۆ ٤٥٨ پیاوی تەمەن ٣٠ تا ٥٩ ساڵ کرد کە مێژوویەکیان لەگەڵ نەخۆشییەکانی دڵدا هەیە و داوایان لێکرا نیوەیان چەورییە تێرە بەکارهێنراوەکانیان بگۆڕن بە چەوری ئاژەڵ و بەرهەمەکانی شیر لەگەڵ ترشی ئۆمیگا ٦ و ئەوانیتریش لەسەر سیستمی خۆراکی خۆیان بەردەوام بوون.
ئەنجامەکان دەریانخست، ئۆمیگا ٦ و ترشە چەورەکان دەبێتە هۆی هەوکردن و ئەوەش پەیوەندی بە زیادبوونی مەترسییەکانی دڵەوە هەیە، لە کاتێکدا ترش و چەورییەکانی ئۆمیگا ٣ کە لە ماسیدا هەیە رێگری دەکات لە دروستبوونی هەوکردن.

ڤیتامین سی، مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی گورچیلە زیاد دەکات

توێژینەوەیەکی تەندروستیی نوێ ئاشکرای کردووە کە خواردنی زۆری تەواوکارییە خۆراکییەکان رۆژانە کە ڤیتامین سی تێدایە، مەترسییەکانی نەخۆشکەوتنی گورچیلە زیاد دەکات.
توێژەرانی پەیمانگای کارۆلینسکای سویدی بۆیان دەرکەوتووە ئەو پیاوانەی ئەو تەواوکارییە پڕ ڤیتامین سییە بەشێوەی رۆژانە دەخۆن، مەترسی ئەو نەخۆشییە لەسەریان دوو هێندەیە.
لۆرا تۆماس، توێژەری سەرپەرشتیار گوتی بۆیە ئەو مەترسییە هەیە چونکە هەندێک لەو ڤیتامین سییە کە لەش هەڵیدەمژێت لەگەڵ میزدا لەشێوەی ئۆکسالا دێتەوە دەرەوە کە پێکهاتەی سەرەکییە بۆ بەردی گورچیلە.
زانایان چاودێری ٩٠٧ پیاویان کرد بۆ ماوەی ١١ ساڵ کە بە بەردەوامی ڤیتامین سی دەخۆن، لەگەڵ ٢٢ هەزار کەس کە تەواوکارییە خۆراکییەکان ناخۆن.
لە نێو بەکاربەرانی ئەو تەواوکارییەدا ٣,٤ کەس تووشی بەردی گورچیلە بوون، لە کاتێکدا رێژەی تووشبووان لە نێو ئەوانەدا کە تەواوکارییەکە ناخۆن ١,٨ کەس بوو.

کۆبوونەوەی چەوری لە ناوچەی سکدا بۆ نەخۆشانی دڵ مەترسیدارە

توێژەران لە نۆرینگەی مایۆ برۆشیستەر گوتیان ئەو نەخۆشانەی دڵ کە کێشیان ئاساییە و لە ناوچەی ورگیاندا کێشەی کۆبوونەوەی چەوریان هەیە زیاتر مەترسی مردنیان لەسەرە لە چاو نەخۆشە قەڵەوەکاندا.
فرانسیسکۆ لۆپێزی نووسەری توێژینەوەکە دەڵێ بۆمان دەرکەوت نەخۆشانی دڵ مەترسی مردن لەسەر ئەوانەیان زیاترە کە کێشیان ئاساییە بەڵام ورگیان هەیە.
هەروەها گوتی ئەو چەورییەی لەو ناوچەیەدا کۆدەبێتەوە سەرچاوەیەکی مەترسییە بۆ دڵ، چونکە ئەو چەورییە چۆنیەتی هەرسکردنی کۆلیسترۆڵ دەگۆڕێت و کەسەکان رووبەرووی کێشەی شەکرە دەکاتەوە.
هەروەها گوتی کەسی کێش ئاسایی کە قەڵەوی لە ناوچەی سکیدا هەیە نیشانەی ئەوەی توانای جەستەیی باش نییە و ماسولکەکانی لاوازن.
توێژینەوەکە پێداچوونەوەی بۆ زانیاری لەسەر ١٥ هەزار کەس کرد کە ناوەندی تەمەنیان ٦٦ ساڵە.
توێژینەوەکە دەریخست ٤٧٠٠ کە کێشیان ئاسایی بووە و لە ناوچەی سکدا قەڵەوبون، مردوون و ئەوەش بۆ کاریگەریی کەڵەبوونی چەوری لەو ناوچەیەی لەشدا دەگەڕێتەوە.

چۆن دەمووددانت دەپارێزی

پسپۆران دەڵێن رۆژانە دەبێ دووجار دەم و دان بە فڵچە بشۆرێت تا بەخاوێنی بمێنێتەوە و تووشی زیان نەبێت.
سەنتەری پزشکیی ددان لەئەمەریکا، دەڵێ: رێژەی کلۆربوونی دانی منداڵان لە ماوەی ٥ ساڵی رابردوودا ٢٥ لەسەد زیادی کردووە. بۆیە چەند رێنوشوێنێک بۆ پاراستنی دان هەیە:

- سەردانی پزشکی ددان لە تەمەنی زووی منداڵەوە بۆ ئەوەی چاودێری بکرێت و بپارێزرێت.
- خواردنی خۆراکی تەندروست و بۆ ئەوەش دەبێ دایکان بزانن هەموو خۆراکێک برێک زیانی بۆسەر ددانی منداڵەکەیان هەیە.
- پێویستە دایکان بایەخ بە ددانی شیری بدەن چونکە ئەوە سەرەتایەکە بۆ رێگرتن لە کۆبوونەوەی پیسی و بەکتریا لە نێو دەمدا
- پێویستە یارمەتی منداڵ بدرێت بۆ ددان شتن، چونکە تا تەمەنی ٨ ساڵی منداڵ نازانێ چۆن فڵچە بەکاربێنێت، لەبەرئەوە فێرکردنی کارێکی پێویستە.
- دەبێ لەگەڵ ددانندا بایەخ بە پوک و زمانیش بدرێت لە رێگەی خاوێنکردنەوە و شوشتنیەوە چونکە ئەوانیش بەکتریای زۆر لەسەر خۆیان هەڵدەگرن و زیان بە دان دەگەیەنن.

چەند رێگایەکی کاریگەر بۆ خۆپاراستن لەبەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ

پسپۆرانی تەندروستی لە چیک گوتیان: چەندین رێگای کاریگەر هەیە کە مرۆڤ دەتوانێ بۆ خۆپاراستن لە بەرزبوونەوەی رێژەی کۆلیسترۆڵ کە دەبێتە هۆی گیرانی خوێنبەرەکان، پەیرەویان بکات. ئەو رێگایانە بریتین لە:

- کەمکردنەوەی خواردنی رۆنی ئاژەڵ: کۆلیسترۆڵ دوو جۆری هەیە یەکێکیان بەسوود و ئەویتریان زەهراوییە و بە سوودەکە زۆر پێویستە بۆ لەش و ئەویتریان زیانی زۆری بۆ لەش هەیە و دەبێتە هۆی گیرانی خوێنبەرەکان، لەبەرئەوە پێویستە مرۆڤ لە رۆنی ئاژەڵی دوور بکەوێتەوە چونکە سەرچاوەی کۆلیسترۆڵی زیانبەخشە.
- سنووردارکردنی زەهرە سەردەمییەکان: خاڵێکیترە کە بریتین لە جگەرە و مەشرووب و خواردنەوەی قاوە و ئەو کارانە هەموویان ئاستی کۆلیسترۆڵی زیانبەخش بەرز دەکەنەوە.
- چاودێریکردنی کێش: قەڵەوی بووەتە نەخۆشییەکی سەردەمی، و ئەو نەخۆشییە رۆڵی گەورەی لە بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ هەیە ، لەبەرئەوە مرۆڤ دەبێ هەمیشە ئاگای لە کێشی خۆی بێت.
- خواردنی ڤیتامینی زۆر: ئەمەش هۆکارێکە بۆ باشبوونی کۆلیسترۆڵی باش لە خوێندا و دابەزینی ئاستی کۆلیسترۆڵی خراپ و ڤیتامینی باش لە میوە و فاسۆلیا و کەلەرم و قەرنابیت و سەوزەدا هەیە.
- خواردنی رۆنی ماسی: رۆنی ماسی یارمەتیدەرە بۆ کەمبوونەوەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا لەبەرئەوەی خۆی ترشی ئۆمیگا ٣ی تێدایە کە رێگری لە گیرانی بۆرییەکانی خوێن دەکات.

جووڵەی رێکخراو لەش لە ژەهر خاوێن دەکاتەوە

پسپۆرانی تەندروستی لە جیهاندا ئاشکرایان کردووە کە جووڵەی وەرزشی سوودی زۆری بۆ لەش هەیە، چونکە دڵ بەهێز دەکات و گەشە بە مێشک دەکات و پەلەکان بەهێز دەکات و چالاکیی دەبەخشێتە لەش و خەمۆکی دوور دەخاتەوە و هەست

و سۆزی مرۆڤ دەجوولێنێت و بە شێوەیەکی گشتی لە پێویستی بە پزیشک دوورمان دەخاتەوە.
پسپۆران دەڵێن، جووڵە بە هاوسەنگی، بۆ لەش وەک دەرمان وایە و سوودی زۆر بەلەش دەگەیەنێت و بە قورسی زیانی زۆرە و وەرزشی هاوسەنگ پەستانی خوێن کەمدەکاتەوە و سووڕی خوێن چالاک دەکات و ڕێژەی چەوری لە خوێندا کەمدەکاتەوە.
لە حاڵەتەکانی ڕۆماتیز و شەکرەدا لای بەساڵاچووان سوودی زۆرە لە کەمکردنەوەی ئازار و ئێسک بەهێز دەکات کە لاوازبوونی ئێسکەکان نەخۆشییەکە تووشی پیرەکان دەبێت.
وەرزش لە لاوازبوونی خانەکانی لەش و ماسوولکەکان ڕێگری دەکات.
دکتۆر یاسر عەبدولقادر، پزیشکی لوومکان لە زانکۆی قاهیرە، دەڵێ توێژینەوەکان سەلماندویانە کە جووڵە مەترسییەکانی شێرپەنجەی پرۆستات و ریخۆڵە و مەمک کەمدەکاتەوە و تەنیا ڕۆیشتن سوودێکی یەکجار زۆر بە لەش دەگەیەنێت .
ئەو پزیشکە، ڕوونیدەکاتەوە ڕۆیشتن تەنیا بۆ پاراستنی لەش باشە و ئەگەر مرۆڤ بیەوێ کێشی خۆی کەمبکاتەوە بێگومان دەبێ وەرزش بە شێوەیەکیدیکە بکات و سیستمی خۆراکی بگۆڕێت.

ئارەزووی سێکس لای ژنان زیاد دەکات

بەپێی دەرئەنجامەکانی توێژینەوەیەک کەلەلایەن زانکۆی (خرۆنینگ) لەهۆڵەندا ئەنجامدراوە، لەپێکردنی گۆرەوی لەکاتی سەرجێگەدا ئارەزووی سێکسی ژنان زیاددەکات.
ڕاپۆرتی کۆتای توێژینەوەکە لە گۆڤاری (سێکس لایف) بڵاوکراوەتەوەو تێیدا هاتووە، ئاسانترین ڕێگا بۆ باشترکردنی ئارەزووی سێکسی ژنان، لەپێکردنی جوتێک گۆرەوییە لەکاتی چونە سەرجێگەدا.
لەڕاپۆرتەکەدا باسلەوەش کراوە، ڕێژەی لەسەدا ٨٠ی ئەو ژنانەی بەشداری توێژینەوەکەیان کردووە، گەشتون بەخاڵی ئۆرگازم، لەبەرامبەردا تەنها لەسەدا ٣٠ی ژنان بەبێ گۆرەوی گەشتوون بەئۆرگازم.
ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە جێگای سەرنجی پسپۆڕانی تەندروستییە لەجیهاندا.
لەو بارەیەوە د.گێرت هۆڵستج، سەرۆکی تیمی توێژینەوەکە دەڵێت « سەرسام بووین بەئەنجامەکانی توێژینەوەکە، بەلام گۆڕانکارییەکە پەیوەندی بە هەستکردن بەئارامی دەروونی ژنانەوە هەیە«.
وتیشی: «لەپێکردنی گۆرەویش دڵنیاییەک لای ژنان دروستدەکات، پێویستە لەکاتی جوتبووندا هەردوو ناوچەی مێشکی ژنان کەتایبەتە بەترس و دوودڵی ئارام بکرێنەوە«.

چۆن پارێزگاری لە چاوەکانت دەکەیت؟

پارێزگاریکردن لە چاوەکان واتە پارێزگاریکردن لە هەموو جوانیەکانی ژیان چونکە لە ڕێگەی چاوەکانتەوە هەموو شتەکانی دەوروبەرت دەبینیت،
لە ئێستاشدا بەهۆی پێشکەوتنە بەردەوامەکانەوە و بەکار هێنانی کۆمپیتەر و لاپتۆپ گرنگیەکی زۆری هەیە بۆ مرۆڤ بەلام بەکارهێنانی بەشێوەیەکی دروست دەبێت هۆی پارێزگاریکردن لە توانای بینین و هەروەها خراپ بەکارهێنانی دەبێتە هۆی کزبوون یان لەدەستدانی هەستی بینین بۆ ئەوەی بتوانیت خۆت بەدووربگریت لە دەستدانی چاوەکانت ئەوا ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکە:
•لە هەر سەعاتێکدا ١٠ خولەک پشوو بدە.
•سەیری پەنجەرە یاخود دیمەنی دەرەوە بکە کە جیاوازی ڕەنگی هەبێت لەگەڵ شاشەی کۆمپیتەرەکەدا.

•دڵنیابەرەوە لەوەی کە ڕووناکی ژوورەکەت گونجاوە،بۆیە هەوڵ مەدە تەنها لەبەر روناکی شاشەی کۆمپیتەرەکەت دابنیشیت.

•هەوڵ بدە زوو چاوەکانت بتروکێنیت نەوەک چاوت هەر بەکراوەیی بهێڵیتەوە.

•هەموو کات دڵنیابە لە پاکوخاوێنی شاشەی کۆمپیتەرەکەت.

•هەوڵ بدە زۆرترین شلەمەنیەکان بخۆیتەوە.

•دوور بکەوەرەوە لە دانیشتنی ژوورێک کە دوکەڵ یان گونجاونییە .

•هەوڵ بدە چاوت لە شاشەی کۆمپیتەر نزیک نەکەیتەوە بۆ ئەو مەبەستەش پێویستە ٥٠ سانتیمەتر دووربیت لە شاشەکەوە.

•بەشێوەیەک دابنیشە کە سەرت لە ئاستی شاشەی کۆمپیتەرەکە بەرزتربێت بەمشێوەیەش سود بە تەندروستی چاوت دەگەیەنێت و نابێتە ماندوبوونی چاوەکانت .

خوێ منداڵان قەڵەو دەکات

توێژینەوەیەکی نوێ ئاشکرای کردووە کە خواردنی خۆراکی پڕ لە خوێ ئاستی خواردنەوەی خواردنەوە شیرینەکان زیاد دەکات و ئەوەش دەبێتە هۆی زیادبوونی هەلی تووشبوونیان بە قەڵەوی.

توێژەران بۆیان دەرکەوت خواردنی خوێ بە بڕی زۆر پێویستی منداڵان بە خواردنەوەی شلەمەنی زیاد دەکات.

ئەنجامەکانی توێژینەوەیەک کە زیاتر لە ٤٢٠٠ منداڵ و پێگەیشتووی گرتەوە، دەریخست زیاتر لە سێ بەشی ئەو منداڵانە ٠,٦ ئۆنسەی زیاتر لە سۆدا و شەربەت و خواردنەوەیدیکە لە بەرامبەر بەکارهێنانی ٣٩٠ ملیگرام لە خوێی سۆدیۆمدا بەکاردەهێنن.

زانایان پلە بەشدارانی توێژینەوەکە لەبارەی جۆری ئەو خواردنەی لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا خواردوویانە پرسیاریان کرد و روون بووەوە کە ٦٢ لەسەدیان خواردنەوەی شیرین بەکاردەهێنن و ڕێژەی سۆدیۆمی بەکارهاتوو لە ڕۆژێکدا ٢٥٠٠ ملیگرامە.

زاناکان سەرنجیاندا کە ڕێژەی قەڵەوی گەیشتووەتە ٥ لەسەد لە بەرانبەر ٣ لەسەد لای کەسانی نزیکیان کە لە خواردنەوە گازییەکان دوور کەوتوونەتەوە.

توێژینەوەکە هەروەها سەلماندوویەتی کە ئەو منداڵانەی خواردنەوەی شیرین دەخۆنەوە، مەترسی تووشبونیان بە قەڵەوی بە ڕێژەی ٢٦ لەسەد زیادی کردووە.

بۆ پیاوان... هەوکردنی پوک کاریگەریی لەسەر توانای سێکسی هەیە

پزیشکان ئاشکرایان کردووە نەخۆشییەکانی پوک کاریگەریی زۆریان لەسەر تەندروستی مرۆڤ هەیە، لەوانەش نەخۆشییەکانی دڵ و منداڵبوونی زوو و راوەستانی گورچیلە.

توێژینەوە تورکیە نوێیەکان ئاشکرایان کردووە، پیاوان لە تەمەنی ٣٠ساڵیدا کە نەخۆشی هەوکردنی پوکیان هەیە، زیاتر ڕووبەڕووی مەترسییەکانی منداڵبوون و توانای سێکسی دەبنەوە.

توێژینەوەکە دەڵێ نزیکەی ٥٣ لەسەدی ئەو پیاوانەی کێشەیان لە توانای سێکسیدا هەیە، نزیکەی ٢٣ لەسەدیان تووشی نەخۆشییەکانی هەوکردنی پووک بوون.

توێژەرەکان دەڵێن پەیوەندی هەیە لە نێوان کێشەکانی دان و پووک و لاوازبوونی توانای سێکسی و نەزۆکی و ئەوەش بەهۆی سەلامەتیی خوێنبەرەکانەوە دروست دەبێت.

توێژینەوەکە پشتی بەو بۆچوونانە بەستوە کە دەڵێ نەخۆشییەکان و هەوکردنی پووک، لەوانەیە توانای نەرمیی رووپۆشی خوێنبەرەکان و توانای سێکسردن هەبێت.
لەلایەکی ترەوە توێژەرانی چینی دەڵێن بۆنی ناخۆشی دەم کە بەهۆی هەوکردنی پووکەوە دروست دەبێت، دەبێتە رێگر لەبەردەم ژیانی سێکسی و دەبێتە هۆی لاوازیی توانای سێکسی لای پیاوان.

هۆکار و دەرئەنجامەکانی کۆبوونەوەی ئاو لە لەشدا

ژمارەیەکی زۆری خەڵک بەدەست کۆبوونەوەی ئاو و شلەمەنی لە لەشدا دەناڵێنن بەبێ ئەوەی هیچ کام لەو کەسانە شێوازی رووبەڕووبوونەوەی ئەو دیاردەیە بزانن. هەرچەندە چەندین بەڵگە لەسەر ئەو دیاردەیە هەیە وەک ئاوسانی قاچەکان و سک و بەرزبوونەوەی کێش بە شێوەی بەرچاو و تەنگەنەفەسی.
لەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی ئەو دیاردەیە خواردنی ئەو دەرمانانەیە کە هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیستۆرۆنی تێدایە لەگەڵ زۆر خواردنی خۆراکی تێر خوێ و زەیتوون و گۆشت و چیپس، ئەمە جیا لە پێوەکردنی بڕی زۆری خوێ بە خواردنەوە.
هەروەها هۆکارێکی تر بریتییە لە زۆر خواردنەوەی خواردنەوە گازییەکان و کۆبوونەوەی بڕی زۆری شەکر لە لەشدا.
ئەمە جیا لەوەی زاناکان دەڵێن بوونی کێشە لە رژێنەری دەرەقی و رژێنەکانی سەر گورچیلە هۆکارێکی ترن لە زیادبوونی ئاو لە لەشدا.
هەروەها بە پێوە راوەستانی زۆر یەکێکی ترە لە هۆکارە یارمەتیدەرەکانی ئەو نەخۆشییە.

پێوەدانی هەنگ توانای بەرگری لەش بەهێز دەکات

رۆژ دوای رۆژ سوودی زیاتری پێوەدانی هەنگ لە جیهاندا ئاشکرا دەبێت، پێشتر فیرعەونەکان زانیویانە و چینییەکان کارامەبوون لە بەکارهێنانی پێوەدانی هەنگ بۆ چارەسەر.
زاناکان دەڵێن پێوەدانی هەنگ سوودی زۆرە و چارەسەری چەندین نەخۆشی وەک رۆماتیزم و ئازاری جومگەکان و هەوکردن و شەکرە و ئیفلیجی و چەندین نەخۆشیی دیکەشە.
محەمەد شەحاتە، پسپۆری نەخۆشییەکان روونیدەکاتەوە کە پێوەدانی هەنگ سوودی زۆری هەیە و دەڵێ ژەهری هەنگ توانای بەرگری لەش بە شێوەیەکی بەرچاو بەهێز دەکات و روونیکردەوە کە ئەو ژەهرە ١٨ مادەی کاریگەری تێدایە دیارترینیان مادەی میلیتینە کە دژی هەوکردنە، کە دەکرێ بۆ چارەسەری شێرپەنجە و ئازارەکان بەکاربهێنرێت.
هەروەها دەتوانێ خێرایی ناردنی ئاماژە دەمارییەکان زیاد دەکات و رۆیشتنی شلەمەنییەکان لە خانەکاندا ئاسان دەکات.
ئەو پزیشکە روونیدەکاتەوە کە ئێستا لە میسر چارەسەر بە پێوەدانی هەنگ زانستێکی سەربەخۆیە و چەندین نەخۆشیی جۆراوجۆر بەو زیندەوەرە چارەسەر دەکرێن.

خەوی زیاتر باشترە لە دەرمان بۆ کەمکردنەوەی ئازار

توێژەرانی نەخۆشخانەی هنری فۆرد لە دیترۆیت بۆیان دەرکەوت کە خەوتن بۆ ماوەی ١٠ کاتژمێر لە شەودا لە بری ٨ کاتژمێر، کاریگەرترە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری لەش بە بەراورد بە بەکارهێنانی داو دەرمانی جۆراوجۆر.
توێژینەوەی ئەو بوارە، ١٨ کەسی گرتەوە کە نەخۆشییان نییە و داوایان لێکرا بە درێژایی چوار شەو لە ١٠ کاتژمێر کەمتر بخەون و کۆمەڵەیەکی دیکەس داوایان لێکرا شەوانە ١٠ کاتژمێر بخەون.
پسپۆران بۆ چاودێری بەشدارانی توێژینەوەکە و پێوانەکردنی هەستەوەرییان بەرامبەر ئازار لە رێگەی بەکارهێنانی سەرچاوەیەکی گەرمی کاریان کرد. ئەنجامەکان دەریانخست ئەو کەسانەی زیاتر نووستوون، زیاتر وریا و. بەرانبەر ئازارەکانی لەش کەمتر هەستەوەر بوون و زاناکان بۆیان دەرکەوت کە خەو کاریگەرییەکی بەهێزی لەسەر کەمکردنەوەی

ئازار لە بری حەب و دەرمان هەیە.

پێکهاتەی کیمیاویی ژەهراوی لە ماڵەکانماندا

توێژینەوەیەکی ئەمەریکایی نوێ ئاشکرای کردووە کە کەلوپەلەکانی نێو ماڵ زۆرینەی کات پێکهاتەی کیمیاوی ژەهراوییان لەسەرە کە دەبێتە هۆی کێشەی تەندروستیی وەک کەمبوونەوەی رێژەی منداڵبوونی نوێ.

ئەو توێژینەوە زانستییە پێوانەی بڕی ئەو مادە کیمیاوییە مەترسیدارانەی کردووە کە لەسەر کەلوپەلەکانی ناو ماڵدا هەن.

توێژەران بۆیان دەرکەوت کە زیاتر لە ٨٠ لەسەدی سەرین و سەرچەف و دۆشەکی ئیسفەنج لانی کەم یەکێک لەو پێکهاتە مەترسیدارانەی تێدایە کە لە دروستکردنی چەندین کەلوپەلی تردا بەکاردەهێنرێت وەک فەرش و ئەلیکترۆنیات.

توێژەران ئەو مادە کیمیاوییانە بەچەندین نەخۆشی و کێشەی تەندروستییەوە دەبەستنەوە، لەوانەش کێشەکانی منداڵ نەبوون و کەم کێشیی منداڵ و گەشەنەکردنی لەش وەک پێویست و کێشەکانی دەمار لای منداڵان. هەروەها چەندین توێژینەوەیدیکە ئەو پێکهاتە کیمیاوییانەیان بەستووەتەوە بە تێکچوونی سەقامگیریی هۆرمۆنەکان و توشبوون بە شێرپەنجە.

ئەنجوومەنی کیمیایی ئەمەریکایی دووپاتی کردەوە کە پێویستە مرۆڤ خۆی لەو پێکهاتە کیمیاوییانە بپارێزێت و ئەو پێکهاتانە مەترسی زۆریان لەسەر مرۆڤ هەیە و پێویستە تا دەکرێ کۆمپانیاکان لە دروستکردنی بەرهەمەکانیاندا رەچاوی سەلامەتیی خەڵک بکەن.

چەند هەڵەیەکی باو کە دەبنە هۆی هەڵوەرینی پرچ

پزشکان پێیان وایە هەندێک هەڵەی باو هەنە کە دەبنە هۆی هەڵوەرینی پرچ. لەوانەش:

- شوشتنی پرچ بە شێوەی رۆژانە: کە بە بڕوای پسپۆران ئەوە دەبێتە هۆی وشکبوونەوەی تاڵەکانی قژ و پێکهاتە ڤیتامینی و سرووشتییەکانی خۆی لەدەست دەدات و دەبێتە هۆی هەڵوەرینی.
- خاوکردنەوەی قژ بە تەڕی: واتە پێویستە بە رێژەی ٧٥ لەسەد پرچ وشک بووبێتەوە ئنجا خاوبکرێتەوە یان دابهێنرێ، چونکە ئەوە فشار لەسەر تاڵەکانی سەر دروست دەکات و دەبێتە هۆی پچڕانیان.
- لێدانی شامپۆ لە کۆتاییەکانی تاڵەکان: پسپۆران دووپاتی دەکەنەوە کە پێویستە شامپۆ لە رەگی قژ بدرێت نەک کۆتاییەکانی لەبەرئەوەی رەگەکانی کیسەی چەوری تێدایە و کۆتاییەکانی وشک و پیرە.
- وشککردنەوە بە پلەیەکی زۆری گەرمی: پسپۆران هۆشداری دەدەن لەوەی کە وشککردنەوەی قژ بە هەوای زۆر گەرم لە پێناو وشککردنەوەی بە خێراترین کات زیانێکی زۆر بە پرچ دەگەیەنێت.
- بەکارهێنانی داو دەرمان زیاد لە پێویست: ئەمە هەموو شتێک دەگرێتەوە لە شامپۆ تا سابون تا رەنگ و جوانکاری و بەکارهێنانی جۆرەها شتیدیکە.
- نەبڕینی لە کاتی پێویستدا: ئەمەش هۆکارێکیدیکەیە و بە بڕوای پسپۆران چونکە بۆ بەهێز مانەوەی قژ پێویستی بە بڕین هەیە، لانیکەم ٦ مانگ جارێک پرچت ببڕە.
- رەنگکردنی تەواوی قژ: ئەمەش کارێکیدیکەی دژی پرچە، چونکە ئەو کارە کاریگەریی زۆری لەسەر تەندروستی پرچ دەبێت.

بێکاری مرۆڤ تووشی نەخۆشییەکانی دڵ دەکات

توێژینەوەیەک ئاشکرای کردووە بێکارە تەمەن ٥٠ ساڵەکان بەشێوەیەک کە هەمان کاریگەریی جگەرەکێشانی هەیە، رووبەڕووی زیادبوونی مەترسیەکانی جەڵتەی دڵ دەبنەوە.

توێژینەوەکە ئاماژەی بەوەداوە کە زیاتر لە ١٢ هەزار کەس لە ئەمەریکا رووبەرووی مەترسی نەخۆشییەکانی دڵ بوونەتەوە و دوای لە دەستدانی هەلی کارکردن ئەو رێژەیە ٢٥لەسەد زیادی کردووە.

ئەم مەترسییە لای ئەوە کەسانە دەرنەکەوت کە بە ویستی خۆیان کارەکانیان جێهێشتووە و پسپۆران دڵەراوکێی لەدەستدانی کار بە هۆکاری سەرەکی بەرزبوونەوەی رێژەی نەخۆشییەکە دەزانن.

دامەزراوەی دڵی بەریتانی، دەڵێ فشاری کار بۆخۆی هۆکاری سەرەکی نەخۆشییەکە نییە، بەڵام رۆڵی سەرەکی تێدا دەبینێت.

نوێترین توێژینەوە لەو بارەیەوە کە ٢٠ ساڵی خایاندووە، دەڵێ لە نێو بەشدارانی توێژینەوەکەدا کە ١٢ هەزار کەس زیاتر بوون، زیاتر لە هەزار حاڵەتی تووشبون بە نەخۆشییەکە هەیە.

کاتێک توێژەرەکان لێکۆڵینەوەیان لە سرووشتی ئەو کەسانە کرد کە تووشی نەخۆشییەکە بوون، گەیشتنە ئەوە ئەنجامە کە ئەو ژن و پیاوانەی قەڵەوبوون و جگەرەیان دەکێشا و وەرزشیان نەدەکرد، زیاتر تووشی نەخۆشییەکە بوونە.

هەروەها سەرنجیاندا کە بەرزبوونەوەی بەرچاو لە نەخۆشکەوتنی ئەو کەسانەدا هەیە کە کارەکانیان لەدەستداوە و رێژەکە گەیشتووەتە زیاتر لە ٢٧ لەسەد.

بۆ ئەو کەسانەی لە ژیانیاندا ٤ جار کارەکانیان لەدەستدابوو، کارەکە زۆر مەترسیدارتر بوو.

خوێی کەم بۆ لەش باشە

توێژینەوەیەکی سەنتەری دڵی ئەمەریکی دەڵێ: توێژینەوەکان دووپاتی دەکەنەوە خوێ پەیوەندی پتەوی بە نەخۆشییەکانی دڵ و پەستانی خوێنەوە هەیە.

ئەو راپۆرتە ئاماژەی بەوەداوە کە ئەو کەسانەی دەیانەوێ چێژ لە ژیان وەربگرن، پێویستە خواردنی سۆدیۆم زۆر سنووردار بکەن و برەکەی بە ئاستێکی بەرچاو کەم بکەنەوە.

ئەو توێژینەوەیە هەروەها ئاشکرای کردووە: خوێ پەیوەندی بە چەندین نەخۆشی ترەوە هەیە وەک قەڵەوی و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەخۆشییە بۆماوەییەکان.

ئەو راپۆرتە روونیکردووەتەوە کە مەترسی خوێی چێشت لەسەر دڵ و خوێنبەرەکان و گورچیلەکان زۆر لە بەشەکانی تری لەش زیاترە.

راپۆرتەکە بە وردی چاوی خستووەتە سەر سۆدیۆم کە بە شێوەیەکی تایبەت لە خوێندا کۆدەبێتەوە و کاریگەریی لەسەر کاری خوێنبەرەکان دروست دەکات و سستی لە کارەکانیدا بەرهەم دەهێنێت.

سەنتەرەکە دەڵێ خۆراکی باشی پڕ لە ڤیتامین و کانزا سرووشتییەکان و خۆراکی لە قوتونەنراو باشترین رێگەیە بۆ تەندروستییەکی باشتر.

مەرج نییە چارەسەری سەرئێشەی منداڵ لە رێگەی چاویلکەوە بێت

توێژینەوەیەکی زانستی دەڵێ پەیوەندی نییە لە نێوان سەرئێشەی بەردەوامی منداڵ و کێشەی بینیندا.

توێژینەوەیەکی توێژەرانی نۆرینگەی پزیشکی و نەشتەرگەری چاو لە نیویۆرک پێداچوونەوەی بۆ تۆماری تەندروستی نزیکەی ١٦٠ منداڵ کردووە کە لە خوار تەمەنی ١٨ ساڵییەوەن و کێشەی سەرئێشەی بەردەوامیان هەبووە.

توێژەران بەراوردی نێوان پشکنینە تەندروستییەکان و تۆماری پشکنینی بینینیان کردووە و بۆیان دەرکەوتووە لە نزیکەی ٧٥ لەسەدی پشکنینەکاندا تاقیکردنەوەکانی بینین وەک خۆی ماوەتەوە.

تیمەکە هەروەها بۆی دەرکەوتووە لە زۆرینەی کاتەکاندا سەرئێشەکە بە تێپەڕینی کات نامێنێت جا منداڵەکان چاویلکە لە چاو بکەن یان نا و چاویلکە نەبووەتە هۆی چارەسەری منداڵەکان.

زکای رۆسی پزشک کە سەرپەرشتی توێژینەوەکەی کردووە، دەڵێ: پێویستە بلوان لەوە دڵنیابن کە زۆرینەی کێشەکانی سەرئێشەی منداڵان پەیوەندی بە چاوەوە نییە و بە تێپەڕینی کات نامێنێت.

خۆت پزیشکی خۆت به



د. ترافیس ستورک / به هاوبەشی ویلیام

وەرگێڕانی: سەلاح نەقشبەندی

ناوەڕۆك

نامەیەك بۆ خوێنەر
پێشـــەكـــی
بەشی یەكەم : ((ڕێبەرێكی تەندروستی بە بۆ خۆت))
بەشی دووەم : خواردن بخۆ بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیان
بەشی سێهەم : ڕۆژانە پشوو بە جەستەی خۆت بدە
بەشی چوارەم : چاودێری ئاماژە تەندروستیەكان بكە
بەشی پێنجەم : كۆنترۆڵی كرداری پزیشكی بكە
بەشی شەشەم : كراوەبە لە سەر ئەلتەرناتیفەكان
بەشی حەوتەم : پەیوەندی ئاوەز – جەستە پتەوكە –
كۆتایی

نامەیەك بۆ خوێنەر

ئامانجی ئەم پەرتوكە ئامادەكردنی بابەتی ئاراستەكردنە بۆ پێدانی زانستو زانیاری لە میانەی بابەتەكانی ناوەڕۆكەكەیەوە . پێشكەشی خوێنەری بەڕێزی دەكەین لەگەڵ جەختكردن لەسەر ئەوەی هەردوو نووسەر و بڵاوكەرەوەكە هەیچكات مەبەستیان پێشكەشكردنی هیچ خزمەتگوزاریەكی پزیشكی نیە ، یان خزمەتی تایبەت بە تەندروستی ئاوەزی ، یان هەرجۆرێكی دیكەی خزمەتگوزاری پیشەیی كەسی.

پێویستە خوێنەر راوێژ بە پزیشكی خۆی بكات ، یان پسپۆڕێكی تەندروستی شارەزا . یان هەر پسپۆڕێكی بەتوانای دیكە پێش پەیڕەوكردنی هەر پێشنیارێك لە پەرتوكەدایە یان وەرگرتنی هەر دەرئەنجامێك .

ئامانجی ئەم پەرتووكە هیچ كات جێگرەوەی راوێژكاری یان دەستنیشانكردن یان چارەسەری پزیشكی نیە . بۆیە راوێژی پزیشك یان پسپۆڕ پشتگوێ مەخە یان كەمتەرخەمی بە هۆی ئەو زانیاریانەی لەم پەرتوكەدا وەدەستت هێناوە .

هەردوو نووسەر و بڵاوكەرەوەكە بێتاوانی خۆیان لە هەربەرپرسیاریەك لەم روەوە رادەگەیەنن . هەروەها لە هەر مەترسی وئازار، یان زیانی كەسێتی یان شتی دیكە ، كە لە ئەنجامی بەكارهێنانی هە زانیاریەك لە ناوەڕۆكی ئەم پەرتوكەو بەرجەستەكردنی ، راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ .

پێشەکی

من بەساکاری سەیری کارەکان دەکەم ..

بەئاسانی هەوڵی پەیڕەوکردنی ژیانێکی تەندروست دەدەم، پێویست بە ئاڵۆزی ناکات بۆ چێژوەرگرتن لە ژیانێکی تەندروست ، من باوەڕم بە پارێز لەخواردن نیە لەسنور بەدەر بێت، یان (داهێنانی) تەندروستی ، حەزم لە لیستی دوورودرێژی ڕێسا تەندروستیە پەیڕەوکراوەکان نیە، پێم وانیە خوێنەری خۆشەویست لە وەرزشکارە بژاردەکان بێت بۆ ئەوەی خاوەن لەشێکی تەندروست بێت ، من خاوەن تەندروستیەکی باشم و هیچ پارێزێك ناکەم .. بەڵکو زۆر دوریشم لە وەرزش !.

هەروەها گومانم لەهەر شارەزایەکی تەندروستی هەیە بە جۆرێك هەڵسوکەوت دەکات وەك ئەوەی خاوەن هەموو وڵامەکانە .

بەڵام یەك شت دەزانم ئەویش ، زانیاری ئەم لاپەڕانە ، ئەگەر خرایە بواری جێبەجێکردنەوە ، ژیانت باش دەکات وهاوکاری دوورکەوتنەوەت دەکات لە نەخۆشی پێش ڕودانی ، ژیانی تەندروستی لە ریشەوە باش دەکات بەروەباشتر.

ئەم پەرتووکە دەتخاتە سەر ڕێگایەك بە ئاسانی پەیڕەودەکرێت بۆ تەندروستی باش وهیچ کات لێی لانادەیت، ڕێگایەك پشتیوانت دەبێت لە دۆزینەوەی هۆکاری دەربەڕینی تایبەت لە گەشتێکی کەسێتی بۆ باشترکردنی تەندروستیت . بەهەرحاڵ زنجیرەی ئەو بژاردەو هەڵویستو بڕیارانەی ڕۆژانە دەیدەیت کارێگەری ڕاستەوخۆی دەبێت لەسەر ئاستی خۆشگوزەرانی ژیانو هەستکردن بە ئاسودەیی ئەمڕۆ، سبەی ، بە درێژایی تەمەن. هەروەها فێری چۆنیەتی هەڵسوکەوت دەبیت لەگەڵ ئەو ژمارە زۆرە سەرسوڕهێنەرەی تیورە پزیشکیەکان، وزانیاریە تەندروستیەکان و رای شارەزایان، کە ڕۆژانە دادەبارێت بە سەرتدا ، کە زۆرجار وا لە گەشتەتەندروستیە کەسیە کەت دەکات ئاڵۆز وزۆر سەخت بێت . بەڵکوو پروکێنەرو هەژێنەر بێت . هەموو هێمای جیفرەکانی تەندروستی لە ڕوانگەی پزیشکێك چارەسەری هەزاران نەخۆشی کردوە ، دەزانێت پێویستە چی بکرێت بۆ وەدەستهێنانی تەندروستی نمونەیی. بەڵێن دەدەم داوای شتێك نەکەم کە خۆم ئەنجامی نەدەم .

هەندێك پێیان وایە ماندووبوونی زۆری دەوێت ، بەڵام من دووپاتی دەکەمەوە باوەڕم بە چێژ وەرگرتن لە تەندروستە تەندروست کارێکی زۆر ئاسانە .

لە ڕاستیدا بنەما سەرەکیەکانی هۆکاری تەندروستی باشم کۆکردەوە بۆ حەوت هەنگاوی کاراو ئاسان :

دوکتۆر ترافیس ل . ستورك

چارەنامەی (7) هەنگاو بۆ گوزاردنی تەندروستە نمونەیی

1- ئامۆژگاری تەندروستی بە بۆخۆت .

2- خواردن بخۆ بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیان

3- رۆژانە پشو بە جەستەی خۆت بدە

4- چاودێری ئاماژە تەندروستیەکانت بکە

5- کۆنترۆڵی کاری پزیشکی بکە

6- کراوەبە بە رووی ئەلتەرناتیفەکاندا

7- پەیوەندی نێوان ئاوەزو جەستە توندو تۆڵ کە .

هەروەك دەبینین لە چارنامەکەدا ئەم پەرتوکە لەبری پزیشك نیە ، پشت نابەستێت بە پێشبینی نیهانی، یان تیوری، یان چەمکێکی تایبەت ، یان چارەنامەیەکی خێرا، یان چەند تاقیکردنەوەیەك لەسەر مشکی تاقیگەی لەرزۆك. هیچ رێسایەکی توند نیە پەیرەوبکرێت و ئامانجێکی سەخت نیە بەرجەستە نەکرێت .

ئەم پەرتوکە تەنها پشت نابەستێت بە ساڵانێك لە راهێنانی پیشەیی و پیادەکردنێکی پزیشکی، بەڵکو پشت بەدوا لێکۆڵینەوە جدیە قوڵەکان دەبەستێت کە پشت بە سەلماندن و بەڵگە دەبەستێت، کە بەووردی ئەندجامدەدرێت و لە بلاوکراوە زانستی و پزیشکیە جێ باوەڕەکاندا بلاو دەکرێتەوە . بە سوودوەرگرتن لە شارەزایی پیشەییم وەك پزیشکێك و ئەزموونی خۆم وەك نەخۆش، باشترین کاریگەری پرس و چارەسەرە پزیشکیەکان لە ژیاندا دەخەمە روو، تیشك دەخەمە سەر بنەما سەرەتاییەکانی تەندروستی تەندروست، هەموو بە درۆ دەخەمەوە ، ناتەواویەکان دەخەمە روو . چۆن رێگای خۆت دەگریت بەرەو دیاریکردنی باشترین بژاردەی تەندروستی و هەنگاوە ئەرینیەکان کە هێزو وزەو تەندروستی باشت پێ دەبەخشێت.

هەنگاوی یەکەمی بەرجەستەکردنی زانینت کە تۆ خاوەن وزەیت بۆ باشترکردنی تەندروستیت بە تەواوی پەیرەوکردنی چەند هەنگاوێکی ئاسان و گرنگ کە لەوانەیە ژیانت بگۆڕێت .. ئیستا ، با ئەم وزە وەرگۆڕین بۆ کردار .

بەشی یەکەم
ڕێبەرێکی تەندروستی بە بۆ خۆت

" ئەی پزیشك مەیەڵە کوڕەکەم بمرێت " ، ئەمە قسەی کابرایەکی تۆقاو بوو منداڵێکی لە باوەش بوو خۆی کرد بە ژوری فریاکەوتنی خێرادا ، منداڵەکەی راکشان لەسەر تەختەکە. ووتی : (تکایە رزگاری کە) .

سەیرمکرد شین هەڵگەڕاوەو بەئاستەم هەناسە دەدات. کات نیوەی شەو بوو ، ئەوەش یەکەم نێشکگریم بوو وەك پزیشکی لێپرسراوی ژووری فریاکەوتان ، تازە راهێنانی تەواوکردبێت. پێشتر پزیشکێکی گەنجی راهێنراو لە (سەنتەری پزیشکی لەزانکۆی فاندربیلت) بوم لە ناشفیل، بەڵام ئەو شەوە یەکەمجار بوو بەتەنها پێشکگر بوم، کارەکە درێژەی کێشا شەو لە ژورێکی بچوکی فریاکەوتن لە شارلاۆچکەیەکی دووره دەست لە ویلایەتی تینیسی . زۆر دڵنیابووم لە مەهارەت و راهێنانی خۆم ، بەڵام تاقیکردنەوەیەکی زۆر ترسناك بوو . هەستم کرد یەکەمجارە تەنهام و هیچ پشتیوانێکم نیە لەم کاتە مۆڵەقەدا . پێش ئەمە لەژێر چاودێری پزیشکێکدا بووم . بەڵام ئەو شەوە هەموو بەرپرسیاریەتەکە لە ئەستۆی مندابوو.

شەوێکی ئارام بوو هەتا ئەوکاتە، هیچ کێشەیەك نەبوو ، دەنگی کرێکارانی پاککەرەوەو ئامێرەکانی ساردی ودەنگی ئامێرەکانی نەخۆشخانەکە نەبێت . لە نێشکگریدا بووم ماوەی بیست و چوار کاتژمێرو هەست بەئاسودەیی دەکەم لەبەر ئەوەی تائیستا هیچ رووداوێکی دڵتەزێن رووی نەدابوو .

کاتێك سەیری منداڵەکەمکرد کە دەسەڵاتی هیچی نەبوو دەلەرزی و لە لێواری مەرگدا بوو ، تەنانەت هەستم بە بەرپرسیارێتی و بێ ئارامی کرد لە یەك کاتدا ، لەگەڵ لێشساوێك لە ئەدرینالین جۆش و خرۆشی خستە گیانم ، ئەکەم جار هەلم بۆ دەرەخسێت بۆ تلاقیکردنەوەی مەهارەتەکانم . ئەو هەستە کە هیچ راهێنانێك هێندە ئامادەم ناکات . لە دڵی خۆمدا ووتم : (ئەمە سەنگی مەحەکی راستەقینەیە).

مێشکم وەرگۆڕدار بۆ شێوەی خۆکار وەك پزیشك ، ئەمەش دۆخێکی چڕبوونەوەی هزری توندە کاتێك رووبەڕووی دۆخێکی مۆڵەق دەبمەوە ، کات بەسەر دەچێت، لەکاتێکدا پەرستارەکە پاڵی دەنا بەعەرەبانەی دەرمانەکانی فریاگوزاری و ئامێرەکانیەوە بەرەو لای منداڵەکە، لەبەرخۆمەوە دەمووت (ت . ت . ت) کورتکراوەی بنەماکانی راهێنانی بنەڕەتیە بۆ بوژانەوەی دڵ و سیەکان(CRR) ، ئەویش : (سەیری بۆری هەواکە) و (سەیری هەناسە دان) ، (سەیری سوڕی خوێن کە) . ئەمە هەناگاوەکانی یەکەمە پەیڕەوی دەکەم لەگەڵ هەر نەخۆشێکدا ، ئەمەش زنجیرەیەك کردەوەیە لە مێشکمدا چەسپیوە هەر لە یەکەم رۆژەوە لە کۆلێژی پزیشکی

منداڵەکە لەهۆش چوبوو بە زۆرو بەسەختی هەوڵی هەناسەدانی دەدا ، بەڵام توانای پاراستنی بۆریە هەواییەکانی نەبوو – واتا کاردانەوەیەکی خۆنەویستی پاراستنە گەروو ئەنجامی دەدا بۆ ڕێگری لە هەناسەدان .

هەستم کرد پێویستە سەرەتا لەگەڵ بۆری هەوای نەپارێزراو هەڵسوکەوت بکەم، خێرا لێدانی دڵم بۆ گرت. زۆر لاوازو خێرا بوو . کارێکی دیکە هات بە ئەندێشەمدا : " چاودێری ناو خوێن هێنەرەکان" کاتێك کارمدەکرد دڵنیا بووم ئەمە ئەوکارەیە پێویستە ئەنجامی بدەم : دەستکردن بە کێشانی نەخشەی ناو خوێن بەرەکان، بە دانانی دەمامکیئۆکسجین لەسەردەمی منداڵەکە،وبیگەیەنمە ئامێرێکی هێڵکاری دڵ.

بەڵام پێش ئەنجامدانی ئەوکارە ، منداڵەکە یەکجاری لە هەناسەدان کەوت ! دەمامکێکم خستە سەر دەمو لووتی بۆ پاڵنانی هەوای میکانێکیو فریاکەوتنی سیەکانو دڵی بە ئۆکسجین بۆ پاڵنانی بۆ دڵو لەوێوە بۆ ئەندامە ژێوەرەکانی دیکە، وەك تیشك. لە سیناریۆی لە شێوە ، کات یەکلاکەرەوەیە لەبەر ئەوەی هەر مێشکێك بێ ئۆکسجین ڕووبەڕووی ئەنجامی کارەساتاوی دەبێتەوە . وەك پەندێك دەڵێت "کات مێشکە " واتا لەکاتی لەم شێوەدا هەر خولەکێك بێ ئۆکسجین تێپەرێت دەبێتە هۆی لەناوچوونی خانەکانی مێشك بە یەکجاری .

ئامێرەتایبەتەکانی بۆری هەوام کۆکردەوە . دڵنیابووم لەکارکردنیان بە شێوەیەکی گونجاو . پاشان تێکڕای شەکرەی خوێنی منداڵەکەم پشکنی ، گوێم لە زرنگەی دەرزی بوو کاتێك بۆری ئۆکسجینەکەم لەناو دەمیەوە تێدەپەڕاند بۆ ناو بۆریە هەواییەکان . بێدەنگی ژوورەکەی داگرت. ئەوە زۆر مەبەستم بوو وەك پزیشکی فریاکەوتن، لەبەر ئەوەی هەر جەنجاڵێك دەبێتە هۆی ترس کە جێی ئەوەنیە . چاودێری بۆریەکەم دەکرد کە بەناو ژێ دەنگیەکانی منداڵەکەدا تێدەپەڕی. دەستم بە پاڵنانی ئۆکسجین کرد بۆ ناو سیەکانی لە میانەی بۆری هەناسەدانی دەستکرد، هەر کە چوونە ژوورەوەی کۆتایی هات. کاتێك کارم دەکرد ، باوکی منداڵەکە لە گۆشەیەکی ژوورەکەدا وەستابوو بە سەرسوڕماوی ، دەستم کرد بە قسەکردن لەگەڵیدا، بۆ زانینی ئەوەی ڕوویدا، وهەوڵی هێورکردنەوەم دەدا ، لەهەمان کاتدا ، ئێمە هەموو هەوڵەکان دەخەینە گەڕ بۆ ڕزگارکردنی منداڵەکە ، لەکاتێکدا سەیری هێڵکاریە کارەباییەکەی دڵی منداڵەکەم دەکرد، پرسیارم لەباوکی کرد : (هیچ حەبو دەرمانێکت لەماڵدا هەیە؟ ئایا دەکرێت منداڵەکە هەندێکی لێخواردبێت ؟)

گەیشتینە ئەوەی منداڵەکە دەرگای دەرمانخانەکەی کردۆتەوە لەماڵەوەو پێدەچێت بڕێکی زۆر دەرمانی دژە خەمۆکی خواردبێت ، ئەم دۆزینەوە یەکلاکەرەوەبوو بۆ دیاریکردنی چارەسەری منداڵەکە

خۆشبەختانە، توانیم باری تەندروستی منداڵەکە جێگیرکەم . کەمێك پاش ئەوە ، بە هەلیکۆپتەر گواستمانەوە بۆ نەخۆشخانەیەکی تایبەت. پاش چوار ڕۆژ منداڵەکە لە نەخۆشخانە دەرچوو بێ هیچ کاریگەری هەمیشەیی لە ئەنجامی خواردنی بڕێکی زۆری دەرمان .

من کاتێك لەم ڕووداوە وورد دەبمەوە ، ئەوکاتانەی ژیانم دەبینم کاتێك بەڕاستی خۆم بە پزیشك زانی ، پێش ئەوە هەموو پێیان دەوتم دکتۆر ستورك . بەڵام بە ڕاستی من خۆم بە پزیشك نەدەزانی ،

ڕووداوی لەم جۆرە ورەبەخشەو لەهەمانکاتدا تۆقێنەرە. ئەمە ژیانی ناو ژووری فریاکەوتنە . پاشان هەست بە خۆشیەکی زۆر دەکەیت کە ژیانی کەسێك ڕزگار دەکەیت ، سەیردەکەیت پاش ماوەیەکی کەم بە ژنێك دەڵێیت هاوسەرە خۆشەویستەکەی گیانی لەدەستدا . من لەژیانمدا کارێکم نەکردوە نزیك لە پاشگەزبوونەوە لە هەوڵی هەڵکشان بۆ ئاستی پزیشکێکی لێهاتوو، هەر بۆیە ڕێزێکی زۆرم هەیە بۆ هاوشێوەکانم لە جیهانی پزیشکیدا، بە ڕاستی کارێکی جیاوازو تایبەتە . بەو پێ یەی پزیشکی فریاکەوتنم ، ئەوا توانای هاوکاری خەڵکانی گیرۆدەی کێشە پزیشکیە سەختو کوتوپڕەکانم هەیە .

پزیشکی فریاکەوتن هەموو پسپۆڕیە پزیشکیەکان لەخۆ دەگرێت. من وەك پسپۆڕێکی ژووری فریاکەوتن ، توانیم شارەزاییەکی زۆر وەدەست بێنم لە چوارچێوەیەکی بەربڵاوی بابەتە پزیشکیەکان ، ئەمەش یەکێکە لەو تایبەتمەندیانەی کە خۆشمدەوێت لەوەی پسپۆڕێکی پیشەییم .

دیارە ، لەژووری فریاکەوتندا هەمیشە دۆخەکە دڵخۆشکەر نیە، پشکنینم بۆ نەخۆش کردوە هێرشی کردۆتە سەرم بە لێدان، کەسانی دیکە زۆرجار بەسەرمدا ڕشاونەتەوە ، تەنانەت جارێك دەستدرێژی کرایە سەرم لەلایەن سەرکردەی باندێکی سەرخۆش بەدەرزی دوورینەوەی برین کە بەکارم دەهێنا بۆ دورینەوەی برینەکەی کە لەشەڕدا ڕوویدابوو لە نێوان باندەکاندا ! لەبەشی فریاکەوتن زۆرجار ڕاڕەوەکان قەرەباڵغەو بێ سەروبەری ڕوودەدات. جاروبار خەڵك زۆر درەنگ دەگەنە ژووری فریاکەوتن و لەبەردەستمدا ژیان لەدەست دەدەن، بەڵام کارەباشەکەی ئەم کارە مرۆڤانەیە زۆر لەکارە خراپەکانی زیاترە، هیچ ناگاتە جۆراوجۆری ئەزموونەکان لە ژووری فریاکەوتندا .

پزیشکێکی ژووری فریاکەوتن بم خەونەکانم بەرجەستەدەکات، بەڵام من خۆشبەختم لەوەی بەرپرسیارێتی ئەرکێکی دیکەم خۆشم دەوێت، بەوپێیەی ئەندامی دەستەی مامۆستایانی زانکۆی ڤاندربیلت م ، بواری ئەوەم هەیە خوێندکارانی کۆلێژی پزیشکی و پزیشکە ڕاهێنراوەکان فێرکەم. شانازی بەوەوە دەکەم خوێنکاری مامۆستا پایەبەرزەکان بوم کاتی خوێندن ، ئیستا دەتوانم ئەوەی فێربووم بیگەیەنمە وەچەکانی داهاتووی پزیشکان و بیانبینم ئەرکەکانی خۆیان ئەنجام بدەن لە ژیاندا بە چاودێری پزیشکی بۆ هەمووان. حەزم لە پەرۆشی خوێندکارانی پزیشکی و ڕاهێنەران و ئەو پزیشکە نیشتەجێ (مقیم) مانەی کاردەکەن لە ڤاندربیلت. ئەمانە لە باڵاترین ئاوەزەکانی وڵاتن، بۆ ئەوەی پزیشکیان هەڵبژارد خزمەتی کۆمەڵانی خەڵك بکەن .

بەو پێشکەشکاری زنجیرەی تەلەفزیۆنی ڕۆژانەی(زێ دکتور)(T he Doctors) کە بەرنامەیەکی تایبەتە بە پێشکەشکردنی باشترین زانیاری پزیشکی و تەندروستی بە بینەران. ڕاهاتووم لەسەر دەرکەوتن لەشاشەی تەلەفزیۆنەوە ڕۆژانە ، لەگەڵ پزیشکی میوانی دیکەدا. بۆ قسەکردن لەسەر تەندروستی و هێزوتوانای باش . ئەو سەرکەوتنانەی هەتا ئیستا وەدەستمان هێناوە پۆلێنێکی بەرزە- بەڵگەی ئەوەیە هەموان ئارەزووی وەدەستهێنانی زانیاری پێشکەوتوین بۆ ئەوەی هەتا توانامان هەیە ژیانێکی خۆش و تەندروست بەسەر بەرین .

لای خەڵك تینویەتیەکی ڕاستەقینە هەیە بۆ وەدەستهێنانی زانیاری تەندروستی باوەڕپێکراو و وەدەستهێنانی بەئاسانی .

هیچ پلانێکی کاری تەلەفزیۆنیم نەبوو، من پێش هەموو شتێك پزیشکم، بەنیازم هەرواش بمێنمەوە . بەتەما نەبووم لەبەر کامیرەدا دەرکەوم هەتا دواسالّی راهێنانم وەك پزیشك. لەمیانەی زنجیرەیەك بەسەرهاتی لاوەکی پێش چەند ساڵێك گەیاندمیە دەرکەوتن لە بەرنامەی تەلەفزیۆنی، ئەویش(زی باچلر پاریس)(The Dochelor Paris) کە لەکاتی خۆیدا بەتاقیکردنەوەیەکی نایابم دادەنا، لە ژیاندا یەك جار تاقیدەکرێتەوە . پاشان بانگێشت کرام بۆ قبەرنامەی (دکتور فیڵ)(Dr.Phil) بۆ پێشکەشکدرنی برگەی پزیشکی، بەڕاستی چێژم لێوەرگرت. پاشان کاتێك جای ماکفرو بیرۆکەی بەرنامەی (The Doctors) ی دراشت، پێشکەشکردنی بەرنامەکەی لێکردم لەگەڵ دکتۆر لیز ماسترسون، پسپۆڕی پزیشکی ژنانو منداڵبوون، ودکتۆر ئەندرۆ یوردون، پسپۆڕی نەشتەرگەری جوانکاری، ودکتۆر جیمس سیزر، پسپۆڕی پزیشکی منالان .

ئایا دەزانیت چۆن قایلبووم بەم هاریکاریەو چۆن بڕیارمدا؟ ئەو کاتێك بوو دکتۆر فیڵ پێی ووتم تۆ توانای رۆشنبیرکردنی ژمارەیەکی زۆر خەڵکت هەیە، لەیەك زنجیرەدا یەك کاتژمێر بخایەنێت لەبەرنامەی (The Doctors)، زۆر بەوە زیاتر کە بە درێژایی کاری پێشەییمدا لە ژوری فریاکەوتن، سەرەرای ئەو پزیشکە لێپرسراوەکەم سەرۆکی (فەرمانگەی پزیشکی فریاکەوتن)" لەفاندربیلیت" دکتۆر کوری سالوفیس زۆر هانیدەدام ، کە روونیکەمەوە بۆ خەڵك سروشتی راستەقینەی پزیشکی فریاکەوتن چیە . تارادەیەك ئەم گەشتەم ئەو شەوە دەستیپێکرد لە ژوری فریاکەوتن لەگەڵ ئەو منداڵە بچکۆلە کە بڕێکی زۆر دەرمانی دژە خەمۆکی خواردبوو. لەسەیرکردنەکانی باوکی زانیم ژیانی کوڕەکەی داوەتە دەست من، ئەوە وایکرد هەست بەو ئەرکە بکەم کە لە ئەستۆمە وەك پزیشك، لەوکاتەدا سەبارەت بە پیاوە وکوڕەبچوکەلەکەی گرنگترین دەستەی پزیشکیو مە زنترین رێنمایی کەری تەندروستی سەروەری دەزانم .

ئەم بیرۆکە سەرسوڕهێنەرە دەخەمە بەردەستت، راستیەکە لەوانەیە هەستت پێنەکردبێت پاشان لەوانەیە هەمان ئەوهەستەی منت هەبێت کاتێك توانیم ئەو منداڵە لە مەترسی مردن رزگارکەم .

توانات لە کۆنترۆڵکردنی تەندروستی خۆت هەزارانجار لە توانای هەر پزیشکێك بەهێزترە، رێنوێنی کەری تەندروستی بەتوانای خۆتیت .

دەکرێت پرسیارکەیت ، ئەم توانایە چیە ؟ هیچ شتێك لە رووی تەندروستیەوە مسۆگەر نیە ، بەلام رەچاوی ئەمە بکە: هەندێك گۆڕانکاری ئاسان لەسەر شێوازی ژیانتو شێوەی بیرکردنەوەت بکە، لە میانەی ئەم هەنگاوانەی بە کورتی دەیخەمە بەردەستت دەتوانیت ئەو موعجیزە پزیشکیانە بەرجەستە بکەیت :

- تۆ توانای گۆڕانکاریت هەیە لە ژیاندا لەوانەیە ئاسانکاری بکات لە ژیانتدا دەساڵ یان زیاتر و ژیانێك پڕلەئاسودەییو هیوا بەسەربەریت .
- توانای دوورکەوتنەوەت هەیە لەزۆرترین نەخۆشیە درێژخایەنەکان .
- توانای لەناوبردنی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی موولوولەکانی دڵت هەیە .
- توانای دابەزاندنی فشاری خوێنت هەیە .

- توانای کەمکردنەوەی توشبوونت بە شەکرە هەیە .
- توانای کەمکردنەوەی ئەگەری توشبوونت بە هەندێك جۆری شێرپەنجە هەیە
- توانای کەمکردنەوەی قەڵەوی و کێشت هەیە .
- توانای سوککردنی ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنی جومگەکان و لاوازی جنسی و فشەڵی ئێسك و توانەوەی ماسولکەکان .
- توانای دوورکەوتنەوە لە خەرجی زۆر وساڵانێکی قەیراناوی و پزیشکی هەیە ،و چارەسەر بەهۆی باری تەندروستی.
- توانای گۆڕینی تەندروستی خۆت و خێزانەکەت هەیە بەرەوباشتر .
- لەهەندێك بارودۆخدا توانای دواخستنی دەرکەوتنی نەخۆشی زهایمەر یان مەترسیەکانی تووشبوونیت هەیە .

ئایا رۆژێك گوێت لێبووە هیچ پزیشکێك یان دەرمانێك لەسەر زەوی، بەشێك لەم توانایانەی هەبێت؟ ئەم توانا سەرسوڕهێنەرە بەکردەوە لەبەردەستدایە ، چاوەڕێیە چڵەوی بۆ شلکەیت ، ئەوەیە ئەم کتێبە لەبارەیەوە دەدوێت – چۆن توانای دیاریکردنی کۆنترۆڵی تەندروستیت بکەیت ، چۆن زاخاوی ئەم توانایە بدەیت و جڵەوی بۆ شلکەیت .

پرسیار لە دکتور ستورك بکە

پرسیار: خێزانەکەم مێژوویەکیان هەیە لە تووشبوون بە نەخۆشیەکانی شەکرەو دڵ. چۆن دەتوانم تەندروستیم باش کەم ؟ بۆ دڵە راوکێمە کە بە بۆماوەیی تووشی ئەم نەخۆشیانە دەبم ؟ ئایا کێشە تەندروستیەکان زۆربەی بۆماوەیە ؟

وەڵام : ئەکرێت بێگومان مێژووی خێزان فاکتەرێکی مەترسی بێت وەچەکانیان تووشی نەخۆشیە درێژخایەنەکان بن ، نەخۆشی بۆماوە هەیە لەبنەرەتدا لە میانەی توخمە بۆماوەکانەوەیە. بەڵام توخمەکان بەپێی خەملاندنەکان ، تاکە فاکتەری هۆکاری مردنە بەڕێژەی تەنها 30٪ لەو مردنانەی کە ئەکرێت روونەدات. لەچەند نمونەیەکدا، توخمە بۆماوەییەکان تەنها توانای تووشبوون بە نەخۆشی پتەو دەکەن، لەکاتێکدا رەفتارو ژینگەکەمان کارایەدەکات و وەریدەگۆڕێت بۆ دیفاکتۆ . زۆرجار دەرکەوتنی نەخۆشی درێژخایەن بەدرێژایی کات هاندەرە لەڕێی کارایی بەرامبەر لەنێوان فاکتەری بۆماوەو ژینگەو رەفتار، وەك سیستمی خواردن وچالاکی جەستەیی. گەورەترین هاوبەشی رێژەیی روودانی مردنی پێشوەخت لە وڵاتەیەکگرتوەکان بریتیە لە رەفتاری کەسیی– لەوەش ئەوەی مرۆڤ دەیخوات و ئەوەی نایخوات، وچەند چالاکی جەستەیی ئەنجامدەدات، وئایا جگەرەکێشە یان نا؟

بەڵام هەواڵی خۆش ئەوەیە کە بەڵگەی تەواو هەیە ، لە چەندین سەرچاوە وەرگیراوە، زۆربەیان نەخۆشیە درێژخایەنەکان ئەبەستنەوە بە جۆری سیستمی خۆراکی هەڵەو کەمی چالاکی جەستەیی . بۆیە ئەگەر ئەوفاکتەرانە باشکرێت ، ئەوا بێگومان توانای رێگریت هەیە لەدەرکەوتنی ئەم نەخۆشیانە .

ئەمە هەواڵێکی دڵ خۆشکەرە :

گرنگی بوونت بە ئامۆژگاری تەندروستی خۆت

سیستمی چاودێری تەندروستی داڕما – وبواری چاککردنی نیە بەم زوانە _ بۆیە پێویستە خێرا خۆمان بەرپرسیارێتی تەندروستی خۆمان لە ئەستۆبگرین، هەرئیستا تارادەیەکی زۆر ئێمە خاوەن جیهانی تەندروستی خۆمانین. بەڵام ئێمە وەك کۆمەڵگای (ئەمریکی) ، وادیارە هەڵەی خراپ دەکەین لە هەندێك هەڵسوکەوتماندا و بەردەوام نرخێکی گران دەدەین ج وەك ئەتەوە یان تاك .

فاکتەری گەورەی ئەو هۆکارە لەوەدایە ئێمە لە کۆلێژە پزیشکیەکانماندا کارەباری تەندروستی فێرناکەین، بەڵکە لەبری ئەوە تێکەڵەیەك لە (چۆنیەتی ئیدارەدانی نەخۆشیەکان) فێردەکەین . ئەگەر بتەوێت پرسیارکەیت چەند کاتم بەسەربرد لەکاتی ڕاهێنانی پزیشکیم بۆ خوێندنی جۆرەکانی ژیانی تەندروستو رێگاچارەکانی ؟

ولامەکەم : " لەڕاستیدا .. هیچ کاتێکم بۆ ئەوە تەرخان نەکردبوو ! "

" کۆمەڵگاکەمان لەبارودۆخی جەنگدایە" ، ئەمە دەستەیەك لە راوێژکاران رایانگەیاند لەژمارەی شوبات سالی 2000 ی(گۆڤاری الفیزیولوجیا کردەکی) (Journal of Applied physiology) .

شارەزایان دەڵێن : " جگەلەوە پێتان وانەبێت ، سەرەڕای ئەوەی ئەم ووتە راگەیاندنی گشتگیر نەکراوەو تاکەکانی کۆمەڵگاکەمان بەتایبەتو دانیشتوانی جیهان بەگشتی . بەراستی لە بارودۆخی جەنگدان لەگەڵ دوژمنێکی هاوبەش ! ئەو دوژمنەش نەخۆشیە درێژخایەنە هاوچەرخەکانە " .

نەخۆشیە درێژخایەنەکان لە پشت زۆربەی هۆکارە بەربلاوەکانی مردنە کە ئەکرێت لێی دوورکەوینەوە لەم ولاتەدا . نەخۆشیەکە لەسەر خۆ بەرەوپێش دەچێت وماوەیەکی زۆر بەردەوام دەبێت، لەوانەش نەخۆشی مولوولە خوێنبەرکانی دڵ (نەخۆشیەکانی دڵە خوێنبەرەکان، دەڵ وەستان ، وفشاری خوێنی بەرز) ، قەڵەوی ، شەکرە " جۆری 2 " ، وهەندێك لە جۆرەکانی شێرپەنجەو فشەڵی ئێسکەکان.

پارێز لە خواردن ، وراهێنان ، و تەندروستی

پێش چەندسالێك هەردوو شارەزا لە ((زانکۆی کالیفۆرنیا ، لۆس ئنجلۆس)) (UCLA) ، کریستیان ك . روبەرتس و ر.جیمس بارنارد، بانگێشت کران لەلایەن "گۆڤاری فیزیولوجیا کردەکی" بۆ پێداچوونەوە لەسەلمێنراوەکانی بەڵگە پزیشکیەکانو زانستیەکان سەبارەت بە پەیوەندیەکانی نێوان پارێز لە خواردنو راهێنانو تەندروستی . دەرئەنجامەکانی سالی 2005 بلاوکرایەوە لە ووتارێکدا بە ناونیشانی "کاریگەری راهێنانو پارێز لە نەخۆشیە درێژخایەنەکان" سەرسوڕهێنەر بوو گرنگیەکی زۆری هەبوو سەبارەت بە تەندروستیمان. وبەکورتی ئەمە بوو :

بەدڵنیایەوە پارێزی خواردنو تێکڕای چالاکی جەستەیی توانای پارێزگاریمانی هەیە لە مەترسی تووشبون بە چەندین جۆری نەخۆشی درێژخایەن. لەوانە نەخۆشی دڵەخوێنبەرەکان، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن ، ونەخۆشی شەکرە ، وبگرە توانای باشکردنی باری ئەو نەخۆشیەی هەیە

سەرەڕای ئەوە ، دەتوانرێت مەترسی تووشبوون بەچەند نەخۆشیەکی درێژخایەنی دیکە کەم کات بەهۆی راهێنانی جەستەیی و پارێزی خواردن، لەوانەش چەند جۆرێك لە نەخۆشی شێرپەنجە ، فشەڵی ئێسك ، هەوکردنی جومگەکان ، دەماغە وەستیَ، شکستی گورچیلەی درێخایەن ، نەخۆشی زهایمەر ، پەککەوتن .

ئەگەر دڵنیابوون لەو دەرئەنجامانە رەچاوبکرێن – ئەوا دەگەینە ئەوە ئەوچەمكو بژاردە کەسیەکان لەوانەیە تەندروستیت بەرو باشتر بەرێت ئەوەش بەهاوکاریکردنت بۆ دوورکەوتنەوە لە کۆمەڵێك نەخۆشی پێش روودانی، لەوانەش نەخۆشیە کوشندەکان لە ئەمریکا، واتا نەخۆشیەکانی دڵ، شێرپەنجەو شەرکرە .

باشە ئەوەیە توانا خوازراوەکە !

ئەمریکیەکان ساڵانە پتر لە دجوو ترلیۆن دۆلار لەسەر چاودێری تەندروستی خەرجدەکەن ، 95٪ی تەرخاندەکرێت بۆ گرنگی دانی تەندروستی بەو نەخۆشیانەی بەکردەوە تووشی بووین – لەکاتێکدا 5٪ی خەرجدەکرێت بۆ پاراستن! هەر وەك سیناتۆر تۆم هارکن بە گاڵتەجاریەوە دەڵێت: (ئێمە ئیستا لە ولاتەیەککرتوەکان سیستمی چاودێری تەندروستیمان نیە . بەڵکۆ سیستمی بەدەنگەوەهاتنی نەخۆشەکانە ، ئەویش لەم قسەیەدا راستدەکات .

لەکاتێکدا سەرسوڕمانی خۆمان دەردەبڕین بەرامبەر تەکنەلۆژیاو توانا سەرسوڕهێنەرەکانی بواری پزیشکی لە ئەمریکا ، بەڵام تەنها ئەوەمان پێدەکرێت پشت بە سیستمی چاودێری تەندروستی ببەستین لە دیاریکردنی چارەنووسمان . پزیشكو پەرستاری زۆرباشمان هەیە لەم ولاتە ، بەڵام سیستمەکە بەگشتی دارماوە، ئەمە هەندێك لەدەرئەنجامە ترسناکەکانی سیستمی پزیشکی ژەنگاویمانە . کە دیلی ئاڵۆزیو بێ ئیدارەییە .

- ولاتەیەککرتوەکان پتر لە هەموو وولاتانی جیهان خەرجی چاودێری تەندروستی دەکەن – لەگەڵ ئەوەش پۆلێنکردنی لەدواوەیە لەچاو ولاتە پێشکەوتوەکان لە رووی باشیو پوختەییەوە ، پلەی سیوحەوتەمە لەنێوان ولاتاندا لەگەڵ سربیا.
- لە نێوان ولاتە پێشکەوتەوەکاندا ، پۆلێنی ولاتە یەککرتومکان لە خوارووی لیستەکەوەیە لە زۆرێك لە پێوەرەکانی بارودۆخی تەندروستی. ئێمە دووهێندەی ولاتە ئەورووپاییەکان خەرج دەکەین لەسەر هاولاتی . لەگەڵ ئەوەش دووهێندەی ئەورووپاییەکان تووشی نەخۆشی درێژخایەن دەبین .
- وەختە قەڵەوی منالان ببیچتە پەتایەکی نەتەوەییو هەڕەشە لە تەندروستی چەندین ملیۆن منال بکات، ژمارەی منالو هەرزەکانی ئەمریکا لە زیادبووندایە لە تووشبوون بە قەڵەوی بەڕادەی سێ هیچەندەی بیست ساڵی رابووردوو . بۆ ساڵی (2015) لەوانەیە لە هەر پێنج کەس دووان لە پێکەیشتوانو لەهەر چوار مندال یەکێك تووشی قەڵەوی بن لە ولاتەیەککرتوەکان . تەنها یەك لەسەر سێی ئەمریکیەکان دەچنە خانەی (کێشی تەندروستی) .

- بتر لە نیوەی ئەمریکیەکان لەسەروو تەمەن پەنجا ساڵیەوە تووشی نەخۆشی شەکرە وفشاری بەرزی خوێن،ودڵ ، و هەندێك نەخۆشی درێژخایەنی دیکە بوون، لە راستیدا قەڵەوی‌و شەکرە‌و فشاری خوێن‌و چەند نەخۆشیەکی بەربڵاوی دیکە دەبێتە باو تەنانەت لای منداڵانیش .
- ساڵانە نزیکەی (250) هەزار مردن تۆمار دەکرێت ، لەبنەڕەتدا دەگەڕێتەوە بۆ کەمی چالاکی جەستەیی .
- ساڵانە نزیکەی (150) هەزارحاڵەتی‌نوێی شێرپەنجەی کۆڵۆن تۆماردەکرێت، و(56) هەزار کەس دەمرن بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە، 52٪ی نەخۆشەکان پشکنینی چارەسەریان بۆ دەکرێت
- بەهۆی تەنگە نەفەسیەوە ساڵانە نزیکەی (500) هەزار کەس لە حاڵەتی چارەسەردا دەبن، لەگەڵ ئەوەش تەنها 28٪ی نەخۆشەکان نەخشەی تەواوی چارەسەر لە پزیشکان وەردەگرن، ئەمە نە تاوانی تۆیە‌و نە پزیشکەکەت . بەڵکو تاوانی سیستمی پزیشکیە ، وبگرە تاوانی کۆمەڵگایە. وادیارە سیستمی چاودێری تەندروستی بەم زوانە ناکەوێتە بواری چاکسازیە . بەڵام سەبارەت بە تۆ و خێزانەکەت ، چارەسەرێك هەیە بۆ ئەم بێ سەروبەریە ، کلیلی بەرجەستەکردنی ئەو شوێنەیە کاری لێدەکەم .

نهێنی ژووری فریاکەوتن ، چیرۆکی سێ نەخۆش

هیچ کات دەست لەکارەکەم هەڵناگرم وەك پزیشکی ژووری فریاکەوتن . زۆرجار کارەکان زۆر بەرەوخراپی دەڕۆن لە ژیاندا ، هەتا هەمووان گرنگی تەواو بە هۆیان دەدەن، هەمیشە پزیشکی ژووری فریاکەوتن پێویستە .

ئایا دەزانیت زۆرترین کێشەی باو لای من چیە ؟ زانیاریەکی بچوکت دەدەمێ ! پێکان بە فیشەك نیە ، ڕووداوی ئۆتۆمبیل نیە ، ئەو روداوە توندوتیژانەی ماڵ نیە – سەرەڕای ئەوەی من هەمیشە چارەسەری هەموو ئەم جۆرە کێشانە دەکەم .

کێشەی گەورەی ئەمڕۆ لەو نەخۆشانە ڕوودەکەنە ژووری فریاکەوتن بریتیە لەو زیانانەی بەجەستەی خۆیانی دەگەیەنن، بەدرێژایی کات ، بە پەیڕەوکردنی بژاردەی هەڵە . باوەڕکردن بەوە ئەستەمە ، بەڵام ئەو بژاردە نەگونجاوە پەیڕەوکراوە بەدرێژایی کات دەبێتە هۆی زیانی سەدان هەزار ئەمریکی ساڵانە‌و تەنانەت مردنیش. ئەو ڕووداوانەی ڕووبەڕووی دەبمەوە لە ژووری فریاکەوتن بە زۆری گەشەکردنی توندی نەخۆشیە درێژخایەنەکانە وەك نەخۆشی دڵ‌و شەکرە‌و قەڵەوی. ئەمەش تاڕادەیەکی زۆر دەچێتە چوارچێوەی دووچار بوونی خودی کە مرۆڤ بەسەر خۆیدا دێنێت لە ئەنجامی شێوەی ئەو ژیانەی هەڵیبژاردوە وبەئەنقەست بەرجەستەی دەکات. ئەمە خۆکوژیەکی بەکۆمەڵی ئەمریکاییەکانە ، لەسەر خۆو ئازار بەخشە ، هۆکارەکەشی بژاردەی خواردنی خراب‌و کەمی چالاکی جەستەیی. ئەمەش کێشەیەکی بڵاوە لە زۆرشوێن وەك ویلایەتی تینیسی، کە کاری لێدەکەم ، کە شێوازی ژیان تەمەڵی‌و کەم جوڵە‌و زۆرخواردن گەیشتوەتە ئاستێکی قەیراناوی، لەکاتێکدا تێکڕای قەڵەوی زۆر لە تێکڕای نەتەوەیی بەرزترە. بەڕاستی ناتوانیت گلەیی لە زۆرێك لەمانە بکەیت. بەڕاستی ئێمە وەك نەتەوە ،

لەبەدبەختی ، بەتەواوەتی ئاگامان لە پەیوەندی شێوازی ژیان ونەخۆشیە درێژخایەنەکان نیە. ئەوەی لە ژوری فریاکەوتن رووبەرووی دەبمەوە وەبیرهێنانەوەیەکی هەمیشەییە بۆ ئاستی خرابی چاودێریکردنی خۆمان لەم ولاتەدا .

دان بەوەدا دەنێم کە خۆم بە پیاوێکی خۆشبەخت وگونجاو دەزانم. بەلآم ژوری فریاکەوتن لەوانەیە جاروبار شوێنێکی غەمگین و دارمان بێت . ئەمەش لەبەر ئەوە نیە نەخۆشەکە جاروبار بمرێت ، بەلآم لەبەر ئەوەی دەزانیت نەخۆشیە درێژخایەنەکان خەلْك ناچار دەکەن لە ژێر رەحمەتی چارەسەردا بژیت، وسەردانی دیدەنگەی پزیشکان و ئازاری ئاوەزی و جەستەیی بەردەوام . هەرچەندە دیدی ئەمانە بۆژیان ئەرینی بێت ، هەرکات تووشی نەخۆشیەك دەبن جەستەیان تێك دەدات، تەنانەت ئازارێکی زۆر دەچێژن

زۆر ئەمریکی هەیە تەمەنیان لە پەنجا یان شەست سالْ تێنەپەریوە – تەنانەت بچوکتریش – خۆیان دەبینن ناچارن لە نێوان دیدەنگای پزیشکان و دەرمانخانەکان ئەمسەروئەوسەریان بێت لە گەشتێکی بێ کۆتایی لە بری چێژوەرگرتن لە خۆشی ژیان لە گەلْ خانەوادەکانیان.

سێ جۆر لەونەخۆشیانەی لەم سالآنەی دوایدا بینیومانە باسدەکەم . ئەوناوانەی دەلْێم ناوی راستەقینە نیە ، ئەو کەسایەتیانەی باسیان دەکەم خوازراوە ، نمونەیەك لەونەخۆشانە پێکدێنێت کە بەدرێژایی کات لە ژووری فر یاکەوتن پشکنیان بۆ دەکەم :

نمونەی یەکەم : روس ، ژنێکە تەمەنی (56) سالْ تێنەپەریوە بەلآم وەك ئەوەی (80) سالْ بێت وایە ، پێشتر دووجار تووشی دەلْەوەستان بووە . زیادی کێشی(27) کیلۆیە ، ئەویش وەك زۆرێك لە ئەمریکیەکان بەرەو قەلْەوەی دەروات بە تێپەربوونی سالْ بەهۆی زۆرخواردنی پر لە کالۆری گەرمی ، بەلآم بەهای خۆراکی کەمە، چالاکی بەسوودی جەستەیی کەمە . سەرچاوەی سەرەکی خواردنی روس لە بیست و پێنج سالْی رابوردو یان زیاتر بریتی بوە لە خواردنە خێراکان و چیپسی پەتاتە ، وژەمە خواردنە سوکەکان کە زیانبەخشی تەندروستیە ، وئایس کرێم و سۆدا . پاش ئەوە بوە قوربانی روە ناتەندروستیەکانی رۆشنبیری خواردنی ئەمریکی. تەمەلْیکرد لە فێربوونی هۆکاری تەندروست و ئەنجامدانی وەرزش بەجۆرێك بیخاتە بواری بەرجەستەکردن. لە تەمەنێکدا کە پێویستە مرۆڤ لەوپەری چالاکیدا بێت ، روس تووشی نەخۆشی دلْ و قەلْەوی و شەکرە(جۆری 2) ، وفشەلْی ئێسك، وفشاری بەرزی خوێن، قورحەی گەدە ، ئازاری ریشالْ و ماسولکەکان، وهەوکردنی بەردەوامی میزلْدان و بۆریەکانی،جارێك بوە هۆی مانەوەیماوەیەکی زۆرلە ژوری بوژانەوەی دلْ. پاش ئەوەی هەوکردنەکە چوە ناوخوێن لە رێی موولوولەکانەوە ، لەوە زیاتر، دەرئەنجامی شەکرە قاچەکانی تووشی سربوون بوو، رۆژێك قاچی نا بە بزمارێکدا لەبەر ئەوەی هەستی پێنەکرد تووشی هەوکردنی زۆر بوو کە بوە هۆی برینی بەشێك لە قاچی. سەرەرای ئەمە هەموو تووشی خەمۆکی جێگابوو ، ئەمە مایەی سەرسورمان نیە بەهۆی دۆخی تەندروستی.

رۆس دە جۆر دەرمانی جۆراوجۆر دەخوات (ئەمە لەم رۆژانەدا ئاساییە ، نەخۆشی وادەبینم لیستی دەرمانیان هەیە پتر لە بیست جۆر دەرمان. دەزانم ئەمە جۆرێکە لە شێتی ، بەلآم راستە) .

جەستە لەسەر خۆ دارِما . لە کاتێکدا کۆمەڵێك کێشەی تەندروستی دایگرت کە ئەمەش خۆی بەسەر خۆیدا هێنا .

روس لە هەفتەیەکدا سەردانی چەندین پزیشك دەکات، دووشەممە سەردانی پزیشکی چاودێری تەندروستی سەرەتایی، سێ شەممە پزیشکی دڵ ، چوار شەممە پسپۆ ڕی گورچیلە بۆ پشکنین ، ولە کۆتایی هەفتەدا تووشی ڤایرۆسی ئەنفاەوەنزا بوو، تووشی ووشکبوون بوو، خێرا گەیەنرایە ژووری فریاکەوتن بە هۆی وەستانی گورچیلەوە، ناچار بوین بە شتنی گورچیلەی .

کاتێك ئاخر جار (روس)م بینی سەردانی ژووری فریاکەوتنی کرد ، هەستم بەدارِمانکرد ، بەڵکو هەستم بە تورِەیی کرد – ئەگەرچی ئەوەم دەرنەبرِی. هۆکاری دارِمانەکەم روس نەبوو ، ولەوە تورِەنەبووم ، بەڵکو لەبەر ئەوەی کۆمەڵگایەکین تارِادەیك سەرکەوتوو نەبوین لە راگرتنی ئەو زنجیرە کارەساتانە پێش رووداني . لەبەر ئەوەی ژیانێکی ئاسوودەو خۆشی بەسەربەرێت ، رۆژ بەرۆژ دیلی دەستی نەخۆشیەکە دەبوو، ئەکرا لە هەندێکی دوور کەوێتەوە. واملێهات هەرکاتێك ویستم پەیرِەوی ژیانم بگۆرِم بکەومە تەڵەی سیستمێکی خۆراكو خواردنە خێراکان یان خواردنی ژەمی چارەسەری زۆر ، سەیری باری روس دەکەم، ئەگەر بیر لە ئەنجامەکانی بکەینەوە ، هیچ خوانێکی کراوەی پرِ لە هەموو جۆرەکانی خواردن فریومان نادات .

نمونەی دووەم: فرانك ، پیاوێکی تەمەن (60) ساڵ نمونەی ئەوەیە کە پاش چەند ساڵێك روس وەك ئەوی لێبێت .

فرانك کاپتنی تۆپی پێ بوو لە ئامادەییەك ، بەرگریکارێکی دیار بوو ، لەسەرەتای گەنجیدا وەرزشکارێکی بەرچاو بوو. پاشا بوە بەرِێوەبەری کومپانیایەکی دڵنیایی سەرکەوتوو . ئەوکاتە ژیانی بەرەو رۆتینی دەرۆیشت، کارەکەی مەکتەبی و لێخورِینی ئوتومبیل بوو . کاتی تەواوی نەبوو بۆ وەرزش ، لەبەر ئەوەی بەردەوام زۆر سەرقاڵبوو .

پاش نانی ئێوارە زۆرکات ، لەسەر کورسیەکە پاڵیدەدایەوەو ماوەی 3-4 کاتژمێر سەیری تەلەفزیۆنی دەکرد، ماوەیەکی زۆر پەرۆشی جگەرەو سەندەویچو خواردنە خێراکان بوو . وەك روس قەڵەو بوو ، لەم بارودۆخەدا وورگی زیادیکرد لەئەنجامی خواردنی بەشێکی زۆری خواردنە ناتەندروستەکان ماوەی چەند ساڵێك . ئەویش وەك روس تووشی چەندین نەخۆشی درێژخایەن بوو ، دەرئەنجامی شێوازێکی هەڵی ژیان . بەڵام فرانك. بە پێچەوانەی روس کە توانای هاتووچۆی هەبوو بۆ هەموولایەك، لەسەر جێگا کەوتبوو. لەبری ئەوەی لەگەڵ خێزانەکەیدا ژیان بەسەر بەرێت، ئەمرۆ سەیردەکەین لەسەنتەرێکی چاودێری تایبەت لە سەر شێوەی سەنتەری پیرو پەککەوتەکان ژیان بەسەردەبات. پێویستی بە هاوکاریە تەنانەت بۆ دیاریکردنی کاتی بەکارهێنانی دەرمانە زۆرەکانی بۆ دیاریکات ، کاتێك ناچار بێت ناو جێگاکە بە جێ بێڵێت ، خۆی لەسەر کورسی چەرخەدار دەبینێت، ناتوانم وەبیرم بێتەوە چەند جار کەسانی وەك فرانك دەبینم، لەسەر کورسی چەرخەدار . نەك بە هۆی پێکانێکی جەستەییەوە ، بەڵکو بەهۆی سستی وئەنجام نەدانی هیچ چالاکیەکی جەستەیی ، یان تووشی قەڵەوی بوون ماوەیەکی زۆرو جەستەیان توانای هاوکاریکردنیانی نیە تەنانەت لە رۆشتنیشدا

لەم دواییانەدا ، فرانك ئازارێكی زۆری هەبوو لە سنگداو هێنرایە نەخۆشخانە ، دەركەوت تووشی دڵەوەستانێكی توند بووە . هاوسەرەكەی لێم نزیكبویەوە پاش ئەوەی گوازرایەوە بۆ نەشتەرگەریەكی خێرای دڵ و ووتی : " هەوڵمدا قایلیكەم بە نەكێشانی جگەرەسالآنێكە، بەڵام هیچ گوێی بەقسەكانم نەدا " . ئەوڕۆژە توانیمان رزگاریكەین . بەڵام ، دەزانێت ، لەمانگان‌و سالآنی داهاتوو چی بۆ حەشارداوە ؟ لەم قۆناغەدا ، هیچ هۆكارێكی (چاككردنی) فرانگ نیە، لەبەر ئەوەی بەكردەوە زیانەكە روویداوە .

هەروەك دكتۆر مایكل ویتزمان لە " سەنتەری لونگلانگونی پزیشكی " لەزانكۆی نیۆیۆرك جارێك ووتی : " دورکەوتنەوە لە تووشبوون لە كێشە تەندروستیەكان زۆر ئاسانترە لە چاكبوونەوە " . سیستمی پزیشكیش بەهەمووتوانای هەوڵی هێشتنەوەی فرانك دەدات لە ژیاندا هەتا بتوانرێت. بەڵام زۆر دوورە توانای یگەرێتەوەو توانای ژیانێكی سەربەخۆو چێژ وەرگرتن لە تەمەنێكی درێ‌و چالاكی هەبێت .

جارێك گوێم لە پزیشكێك بوو ووتی : " تەمەن دیاریدەكرێت بەپێی زۆرترین ئەندامەكانی جەستە تەمەن درێژ(بەهۆی نەخۆشیەوە) مەترسیم لەو راستیە هەیە . ئەگەر مرۆڤ تووشی قەیرانی دڵ بوو پاش شەست ساڵ وەك فرانك دڵی دەبێتە دڵی (85) ساڵ ، تێكڕای تەمەنی گونجاوی دیاریكرا ، بۆیە دەڵێم : " زۆر گرنگە خۆت بپارێزیت پێش تێپەڕبوونی كات . ئەوەی روویدا لە روس‌و فرانك ، بەردەوام لە زۆر كەس روودەدات لە هەموو ناوچەكانی ئەمریكا ."

من ئەمە ناڵێم بۆ ئەوەی نائومێدبیت . بەڵكو بۆ ئەوەیە هاندەر بێت بۆ بیركردنەوە لە شێوەی ژانت. لەبەر ئەوەی ئاقارێكی ئەرینی لەپشتەوە بێت . بێگومان دەتوانیت دووربیت لە چارەنووسە، تۆ توانای گۆڕینی رێڕەوی ژیانی تەندروستی خۆتت بە تەواوی هەیەو بەرەو باشی، بە پەیڕەوكردنی چەندەها هەنگاوی ئاسان .

نمونەی سێهەم كە بۆت باسدەكەم ، پێیدەڵێم جۆرج. كابرایەك بوو لە لە ژووری فریاكەی‌وتن بینیم قولەپێ‌ی وەرگەڕابوو، بۆ چارەسەر هاتبوو. پیر بوو تەمەنی (93) ساڵ بوو . تەندروستی زۆر باش بوو، بەتەنها دەژیا، دار بڕ بوو، گەشتی بەردەوامی دەكرد بەپێ دەڕۆیشت بۆ راو كاتێك لەگەڵ نەوەكانی گەمەی دەركرد لە چواردەوری ماڵ .

نزیكەی پێش چل ساڵ ، كاتێك جۆرج پەنجا ساڵ بوو ، ئاگادار كردنەوەیەك روویدا . دەركەوت نەخۆشی شەكرەیەتی، دكتۆرەكەی پێ‌ی راگەیاند ئەگەر گۆڕانكاری زۆر لەشێوازی ژیانیدا نەكات ئەوا زۆر نازیت یان تووشی پاشەكشەی تەندروستی دەبیت ، جۆرج تووشی شۆك بوو لە ئەنجامی ئەم دیاریكردنە، خێرا بڕیاری دا جڵەوی خۆی بگرێتە دەست. بەدرێژایی ئەم چل ساڵە ، خۆی راهێنا بەیانیان زوو لە خەو هەستێت‌وبڕیاری باشكردنی باری تەندروستی خۆی دا . راهات لەسەر كاركردن ، وبەكارهێنانی دەرمانەكانی بە رێكوپێكی، خواردنە تەندروستەكانی هەڵبژارد، لەهەمان كاتدا بواری بە خۆی دا هەندێك خواردنی خۆش بخوات جاروبار. تەندروستی خۆی كردە خولیا ، بەراستی چێژی لەو كارە وەرگرت.

لەکاتێکی کەنمدا بوە رابەری تەندروستی خۆی .

تۆ خۆت و کەسی دیکە نا ، بەهاوکاری پزیشکەکەت توانی بڕاردەکردنی ئەو هەموو زانیاریە تەندروستیەت هەیە ، باش و خراپ ، بیگونجێنیت لەگەڵ مێژووی پزیشکی و بارودۆخی تەندروستیت، وپەیرەوکردنی رەفتاری ئەرینی بۆ باشترکردنە تەندروستیت بەرەو باشتر .

باشترکردنی تەندروستیت بەرەو باشتر چی دەگەیەنێت؟ واتا :

- دوور لەنەخۆشخانەو ژوورەکانی فریاکەوتن، بە رێگری لە پەنا بۆبردنی کاتی پێویست
- بەکارهێنانی کەمترین دەرمان، یان هەر بەکار نەهێنانی.
- پیادەکردنی چالاکی جەستەیی بە رێکوپێکی و پەیرەوکردنی باشترین جۆری ژیانی تەندروست بە پێی توانا .
- هەستکردن بەهێزو ژێوەری رۆژانە لە ژیاندا .

دەتوانیت هەموو ئەوە وەدەست بێنیت ، ئەگەر خێرا بریار بدەیت ببیتە رێبەری تەندروستی خۆت . توانای رزگارکردنی ژیانی خۆتت هەیەو دیاریکردنی چارەنووسی تەندروستیت رۆژانە لەمیانەی ئەو بڕیارانەی دەیدەیت .

چۆن دەبیتە رێبەری تەندروستی خۆت ؟

ئێمە لە ئەمریکا چەند رێبەری تەندروستیمان خۆشدەوێت ؟

هەندێکیان هەیە لەمیدیاکانەوە بەردەوامن ، لەهەموو شوێنێك دەیانبینیت ، هەر لە بەرنامەی (زی ئۆپراوینفری شۆ) ((The oprah winfrey show)) ، و ((لاری کینگ لیڤ)) (Larry king live) و ((تودای)) (Today) ، هەتا بەرنامەکانی دامەزراوەی PBS بۆ کۆکردنەوەی باربۆ ، وبەرنامە تەلەفزیۆنیەکانی کۆتایی شەو.

هەندێك لەرابەرە تەندروستیەکان لەوانەن لەماڵەوە بن ، وهەندێکی دیکەش پزیشکن، ئەگەر چی زۆرەبیان وانین. رێبەری بەناوبانگی واهەیە هیچ زانیاریەکی پزیشکی راستەقینەیان نیە یان هیچ راهێنانێکی لەوجۆرە ،هەیە ئامۆژگاری زۆرباش پێشکەش دەکات رێنمایی ژیانێکی تەندروستی باشت دەکات، وهەیە درۆزن و قێڵبازە، ئامۆژگاری دابەشدەکات بێ هیچ بنەمایەکی زانیاری .

بەناوبانگەکان دەتوانن رێبەری تەندروستی باش بن و بەگوێوتێن و راستگۆبن ، هەروەها ئاسانە لایان دەرکەوتن لە روناکیدا لە ئاستی ناوخۆ بۆ گفتوگۆ لەسەر تیۆرەکانیان . بەڵام بەناوبانگەکان هیچ دەسەڵاتێك یان مۆڵەتێکیان نیە بۆ قسەکردن لەسەر پزیشك و تەندروستی ، جگە لەوەی خوێندویانەتەوەو فێری بوون کەلەوانەیە بەنرخ بێت لات یان نا. کێشەیەکی گەورە لای ئێمە هەیە ئەوەیە لە کۆمەڵگای ئێمەدا خەڵك مەیلی گوێگرتنیان هەیە لە کەسایەتیە بەناوبانگەکان زیاترلەوەی گوێ لەوانە بگرن ئامۆژگاریان دەکەن وزانیاری باشتریان پێدەبەخشن کە سەلمێنراوە. بۆیە پێویستە بەناوبانگەکان نەکەیتە رێبەری تەندروستی بۆ خۆت- بەڵکو خۆت رێبەری تەندروستی خۆت بیت- بەهەر حاڵ گوێ لە راوبۆچونەکانیان بگرە ئەگەر خوازیار بیت، بەڵام بەر لەوەی ئامۆژگاری یەکێکیان

پەیڕەو بکەیت راوبۆچونەکانیان تاقیبکەرەوەو پشکنینی تایبەتی خۆتی بۆ بکەو لەگەڵ پزیشکەکەت قسە بەکە .

سەرچاوەیەکی دیکەی زانیاری هەڵە ئەو شارەزا تەندروستیانەیە کە پسپۆڕیەکی دیاریکراویان هەیە کە ئامۆژگاری پێشکەش دەکات لە بوارێکدا هیچ ئامادەکاریەکیان نیە بۆ قسەکردن لەسەری . بۆنمونە ، پێویستە راهێنەری یۆگا نەبێتە سەرچاوە ئامۆژگاری سەرەکی کاتێك کارەکە بەندە بە چارەسەری پزیشکی. ئەکرێت ئەو ڕێبەرە تەندروستیانەی رۆژانە تووشیان دەبیت ، وەك زاواکەت ، دەراوسێکەت ، فرۆشیاری خواردنە تەندروستیەکان ببنە سەرچاوە کێشە . لەوانەیە بیرۆکەی تەندروستی زۆرباشیان هەبێت وهەروەها خرابیش .

چۆن پشتیوانی هاوڕێکانت وەدەست دێنیت .

کاتێك بڕیار دەدەیت تەندروستی بکەیتە ئارەزوو خولیای خۆت و پابەندی باشترکردنی تەندروستی خۆت بیت. ئەوا زۆرباشە پشتیوانی کەس وکارو هاوڕێکانت وەدەست بێنیت . ئەمەش هەمیشە ئاسان نیە .

لەوانەیە شێوە ژیانی هاوسەرەکەت ناتەندروست بێت وهیچ ئاماژەیەك نیە ئارەزوە گۆڕانی هەبێت . لەوانەیە هاوڕێکانت هەوڵی کەمکردنەوە بدەن لە پابەندیت بە ئامڕازە نهێنیەکانت و گاڵتە بەئارەزوو خولیا تەندروستیەکەت بکەن(لەوانەیە ئەو کارە بە ئیرەیی بکەن ، ولەناخی خۆیاندا ئارەزویانە ئەو توانایەی تۆیان هەبێت بتوانن ئەوکارە بکەن). لەیادت بێت ئەستەمە خەڵك قایل کەیت بە گۆڕان ، مەرج نیە ئەرکی تۆبێت شێوەی ژیانی هاوسەرەکەت بگۆڕیت .

ئەگەر هاوڕێ و کەسی نزیکت هەبوو نایانەوێت پشتیوانت بن لەو کارەی دەیکەیت بۆ باشترکردنی تەندروستی خۆت بە شێوەیەکی باش ، ئەوا گرنگ نیە لەخۆت دووریان خەیتەوە ، بەڵام پێویستە بەراستی پێیان راگەیەنیت کە تەنگوچەڵەمە نەخەنە بەردەم هەوڵەکانت بۆ بەرجەستەکردنی ئامانجە نوێکەت بۆ پەیڕەوکردنی شێوەی ژیانێکی تەندروست، پێیان راگەیەنە ناتوانن گاڵتەت پێبکەن یان رخنە لە بژاردە نوێ تایبەتکەی خواردنت وراهێنانە وەرشیەکانت بگرن . سەرە ڕای ئەوە یەك کتێبی لەم کتێبەیان بەدیاری پێشکەش کە بۆ خوێندنەوەی وبزانن هیچ بنەمایەکی توندو هیچ ئامانجێك نیە بەرجەستەکردنی ئەستەم بێت و ناتوانن تەندروستیان بەروە باشتر بەرن .

کۆمەڵەی دووەم کە پێویستە ئاگاداریان بیت : (شێتەکانی تەندروستی) . دەزانیت باسی چ جۆرە کەسانێك دەکەن – ئەمانە تەنها چەرەسات و گەڵا دارە نەرم وشلەکان و چرۆکان دەخۆن، توو وعەمبەو ئاوی سەوزە ئۆرگانیەکان . ئەمەش نمونەیەکە پەیڕەوکردنی ئەستەمە لەبەر ئەوەی هەڵەیك هەیە هۆشیاری تەندروستی و بێ سەروبەری تەندروستی بێ نرخ لەیەك جیادەکاتەوە . دوا کار بیری لێبکەیتەوە گەوجیە بەتەندروستی خۆت ، ئەگەر خۆت بخەیتە شڵەژانەوە کاتێك هەوڵدەدیت تەندروستیەکی باشت هەبێت . بێگومان لەدەستی دەدەیت، پێویستە شێوازێکی ئارام پەیڕەو بکەیت ، وبزانیت ئەو هەنگاوە بنەڕەتیانەی بۆ تەندروستیەکی باش زۆر ئاسانە، بەڵام مەرج نیە شێوازێکی سکپەڵگوشین(تەقەشوف) بێت بێ خواردنە خۆشەکان .

گومانم هەیە(گەوجانی تەندروستی) توندڕەوەکان. زۆر جار ئەمانە زۆر لاوازن ، سورن لەسەر لیستێکی دوورودرێژی خواردنە قەدەغەکان و(ژەهراوییەکان) . ئەوەی مایەی سەر سوڕمانە هەندێك لەم بیرۆکانە لە چەند راستیەکی زانستیەوە وەرگیراوە – وەك ئەو بیرۆکەی دەڵێت کە سەوزەو میوە و دانەوێڵە بناغەی تەندروستیەکی باشن ، بەڵام ئەمانە هەتا رادەی توندڕەوییەکی پوچەڵ رۆیشتون، لە میانەی تیوری بێ بنەماو پوچ دەربارەی شێوازی خواردنو ئامادەکردنی کە پشت بە هیچ لێکۆڵینەوەیەکی راستەقینە نابەستێت.

من زۆر گرنگی بە تەندروستی دەدەم بەڵام شێتانە نا . پێم وایە بەشی زۆری پاراستنی تەندروستی بریتیە لە فێربوونی هۆکارەکانی چێژ وەرگگرتن لە بڕی گونجاوی خواردن ، لەراستیدا رێگری تەندروستی نیە لە چێژ وەرگرتن جاروبار لە خواردنێك بزانێت تەندروستی نیە سەبارەت بە تۆ: ئەوەش چێژوەرگرتنێکی بواردراوە .

بەکورتی تۆ خۆت بەڕێوەبەری جیبەجێکاری تەندروستی خۆتیت . نهێنیەکەش لەوەدایە ئەوەی پشتی پێدەبەستیت لە رووی تەندروستیەوە هەڵهێنجێنیت. ئەوەی نەخشەی فێرکردنی بۆ دەکێشم. هەمیشە ئەوەت لەیاد بێت ئەوەی بۆ کەسانی دیکە باشە لەوانەیە بۆ تۆ وانەبێت. پێویستە هیچ کەسێك ، یان هیچ رێبەرێك زیاتر لە تەندروستی تۆ بزانێت .

لەخۆت زیاتر . پێویستە بە گومانەوە بڕوانیتە ئەو زانیاریانە تەندروستیانەی بە شێوەیەکی رەها دەخرێنە روو کە گفتوگۆ هەڵناگرێت تەنانەت ئەوەی پزیشکیش پێشکەشی دەکات . دەزانم من هەموو وڵامەکانم لانیە. کاتێك کارەکە پەیوەندی بە تەندروستی تۆوە هەیە ، هیچ مەرج و بەڵێنێك نیە . جەستەی مرۆڤ زۆر ئاڵۆزە ، وڵامدانەوەی خەڵك جیاوازە بۆ چارەسەرەکان .

دکتور ترافیس ل . ستورك / رێبەری تەندروستی خۆت بە

- بڕیار بدە بەڕێوەبەری جێبەجێکاری تەندروستی خۆت بیت –تۆ پزیشکی باڵادەستی چارەنووسی خۆتی .
- دڵنیابە پێویست بە پەیڕەوی ئەو هەموو پارێزو ململانێ پزیشکیانە ناکات .
- بزانە ئەو هەنگاوانەی بۆ تەندروستیەکی نمونەیی زۆر ئاسانن .
- کراوەبە ، وبوگومان بە لە زانیاری شارەزایانی تەندروستی هەتا زۆر لێی دڵنیا دەبیت .
- ئەوە بزانە کە یەکێك لەو هەنگاوە بنەڕەتیانەی بۆ پشت ئەستور بوونت رۆژانە، بە توانا و تێرو رزگاریکەیت بریتیە لە سور بونت لەسەر دانانی نەخشەیەکی نمونەیی بۆ باشکردنی تەندروستیت و رەچاوکردنی جێبەجێکردنی خەڵ بە خاڵی رۆژانە .
- باتەندروستیت مەیل و ئارەزوبێت ، نەك شێتانە .
- هاوکاری پزیشکەکەت بە بۆ دیاریکردنی باشترین نەخشە بۆ باشکردنی تەندروستیت، کاتێك ئەم هەنگاوانە بەرجەستەە دەکەیت دەتوانیت چەند ساڵێك بخەیتە سەر ژیانت .و زاڵ بیت بە سەر نەخۆشیدا پێش روودانی، وهەست بە تەندروستی و بەهێزی دەکەیت . ئەمەش کلیلەکەی بە پابەندی ئاوەزی و جدیە بە بەیڕەوکرد نی شێوەی ژیانێکی تەندروست، ودڵنیا بیت لەوەی کە لەوانەیە لاوازبیت لە کۆنترۆڵکردنی

بارودۆخی ژیانت ، بەڵام هەمیشە توانای کۆنترۆڵی چۆنیەتی مامەڵەی جەستەت . ئەمەش پێش هەموو شتێك بەندە بەو پابەندیە بە ئاوەزەوە .

باشترین پێنج پیگە (ویب) بۆ هاوکاریکردنت لە باشترکردنی تەندروستیت بە شێوەیەکی باش لە ناویاندا پێگەی ((ژمارە یەك))

لای دکتور سورك (Dr. Stork's H1)

(چاودێری زانیاریە خراپەکان BI Detector)

1- پێگەی Medline plus : http://medlineplus.gov

Medline plus سەرچاوەیەکی دەولەمەندە لە زانیاری شارەزایان لە گەورەترین کتێبخانەی جیهانەوە وەرگیراوە . " کتێبخانەی نیشتمانی پزیشکی(NLM) ودامەزراوە نیشتمانیە تەندروستیەکان (NIH) وئاژانسە نێودەوڵەتیەکان و رێکخراوی دیکەی پەیوەند دار بە تەندروستیەوە ، وزانیاری لەسەر دەرمان و تاقیکردنەوەی نەخۆشەکانی ژێر چاودێری ، ئەنسکلۆپیدیای وێنەیی پزیشکی، سەرەڕای وانەی خوێندن کارلێکەر بۆ نەخۆشەکان، وشریتێکی رۆژانە لەسەر هەواڵی رووداوە تەندروستیەکان. هیچ ریکلام لەسەر پێگەکە نیە . Medline plus و بە سپۆنسەری هیچ کومپانیاو بەرهەمهێنێك نیە . بۆیە پێویستە ئەم پێگەیە بکەیتە باشترین ئەو شوێنانەی رووریان تێدەکەیت بۆ کۆکردنەوەی باشترین زانیاری تەندروستی و پزیشکی .

پێگە پەیوەند دارەکان

1- پێگەی Healthfinder : www.healthfinder.gov ئاژانسی لێکۆڵینەوەکانی تەندروستی و پوختەیی www.ahrq.gov/consumer ئەم پێگەیە دەروازەی سەرچاوەو ئامێرەکانە کە بریتیە لە کۆمەڵێکی فراوان لە بابەتی تەندروستی، هەڵبژێردراو لە نێوان پتر لە 1٫600 دامەزراوەی حکومی و رێکخراوی بێ قازانج، ولەلایەن حکومەتی ئەمریکاوە بە رێوە دەبرێت و هیچ ریکلامێك وەرناگرێت

2-پێگەی (دامەزراوەی ئەمریکی بۆ لێکۆڵینەوەکانی شێرپەنجە. www.aicr.org

پێگەی (کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشی شەکرە): www.diabetes.org

پێگەی(کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشیەکانی دڵ): www.americanheart.org

ئەم رێکخراوە بێ قازانجانە بڵاوکراوەی تایبەت بڵاو دەکەنەوە بریتیە لە راستی و ئامۆژگاری تەوەرەکەی خواردنە، شێوازی ژیان و رێگاکانی خۆ پاراستن کە هاوکاتە بۆ کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی شەکرە ودڵ. سەیردەکەیت زۆرێك لەم ئامۆژگاریانە تێکەڵ ئەچرژێن ، ئەمە زۆرگرنگە – لەبەر ئەوەی کاتێك هەندێك لەم ئامۆژگاریانە جێبەجێدەکرێت ، زۆر لە مەترسیەکانی تووشبوون بە چەندین نەخۆشی کەم دەکەیتەوە .

3-پێگەی webMD : www.webmd.com

پێگەی Emedicine by webMd : htty:emedicine.medscape.com

هەردوو پێگەی webMdو Emedicine دوو سەرچاوەی مەزنی هەواڵ و رێنماییەکورتەکانن کە بریتیە لە کۆمەڵێکی بڵاوی بابەتی تەندروستی. پێم وایە پێگەی Emedicicne گونجاوە بۆ ئەوانەی لە

دووی زانیاری دەگەڕێن لەسەر ئەو نەخۆشیانەی دیاری کراوە لایان یان لای ئەندامێکی خێزانەکەیان یان لای هاوڕێیەکیان، یان ئارەزووی وەدەستهێنانی زانیاری زیاترن دەربارەی . ئەو دوو پێگەیە پشتیوانی دەکرێن ، بەلام پێم وایە لایەنگیر نین و لێوەیان فێربوون و بەکارهێنانیان ئاسانە ، وەدەوڵەمەندن بە زانیاری‌و ڕێنمایی .

4- پێگەی My pyramid : www.Mypyramid.com

پێگەیەکی حکومی ئەمریکیە بریتیە لە سامانێکی زۆری زانیاری بابەتەکانی خواردنی تەندروستیە، وەدابەزاندنی کێش ، وەدیاریکردنی ژەمەکان . سەرەڕای ڕێبەری پارێز ئیستا دیزاینی هونەری پێگەی Mypyramid وەك دەیبینم تاڕادەیەك شپرزەیە. بەلام هەر پڕە لە زانیاری زۆر باش .

5- پێگەی PubMed : www.pubmed.gov

یەکم ئامرازی پالێوراوە لای من بۆ چوونە ناو قولایی ئەو بڕە زۆرەی لێکۆڵینەوەی پەیوەست بە تەندروستیەوە لەسەر ئینتەرنێت، وزۆربەی قەڵبە ، یان بێ سەلماندن‌و بەڵگەیە، بەدەر لە چیرۆك‌و نوکتەکان، یان ریکلامێکە لە پشت دێرەکانەوە بزردەبێت.

پێگەی pubMed سەرچاوەیەکی زانیاری زۆرباشە ئەگەر لەو کەسانە بیت پەرۆشی خوێندنەوەی لێکۆڵینەوەو راوبۆچوونی راستەقینەی سەلمێنراو کە شارەزاە یان پێشکەشی دەکەن . کە پێڕستی رەخساوە بۆ گەڕان بەدوای گۆڤارە پزیشکی‌و زانستیەکاندا کە ناسراون بە دڵنیابوون لە زانیاریەکان پێش بلاوکراوەکانیان، بابەتەکانی تەندروستی وپزیشکی و توانای جەستەیی‌و بابەتی پەیوەندیدار . زۆرجار پێگەی pubMed کورتکراوەو لێوەرگیراو ئامادە دەکات . زۆرجار پەیوەندی بە خۆڕایی دابین دەکات بۆ گەیشتن بە ووتارەساغەکان بە تەواوی. زۆر ئەوجار ئەو ووتارانە زۆر تەکنیکیە ، بەلام زۆر پرسیارو خاڵ دەخاتە روو سوودبەخشە بۆ تۆوپزیشکەکەت . پێگەیەکە حکومەت بەرێوەی دەبات بێ ریکلام. هەروەها بەشی خوێندنی رێنمایی لەسەر پێگەکە هەیە .

http//www.nlm.nih.gov/bsd/disted/pubmedtutorial/

من ئەم پێگە بەکار دێنم وەك " چاودێری زانیاریە خرابەکان" BI Detector کەسی. بۆنمونە ، بابڵێین شارەزایەك دەڵێت کە " سیستمی خواردنی ولاتانی دەریای ناوەڕاست باشترین شێوە خواردنە ، ئەچمە سەر پێگەی pubMed و ئەم ووشانە دەنووسم (سیستمی خواردنی دەریای ناوەڕاست) لەسەر شریتی گەڕان ، ووتارەکانم دەست دەکەوێت ، زۆرترین‌و گەورەترین ووتار وگشتگیرترم لەوبارەیەوە دەستدەکەوێت. پاشان سەیری ئەنجامەکان دەکەم وەدەزانم رای شارەزایان راستە- کە " سیستمی خواردنی دەریای ناوەڕاست " یەکێکە لە سیستمە خۆراکیە زۆر کەمەکان کە پشت بە بەڵگەی تەواو دەبەستێت. بزانە چی رووەدات کاتێك دەنووسم " سیستمی خۆراکی خواردنەوەی دارکەوت " و "خواردنەوەی پاککەرەوە "، یان " سیستمی خۆراك بە بەری لیمۆی هیندی"؟ هیچ شتێك نیە ، بێ ئەنجامە . ئەوەش واتا هیچ لێکۆڵینەوەیەکی باش نیە سەلمێنراو بێت بە سوودە .

ئەگەر ئیستا هەستتکرد چەند گرنگە ببیتە رێبەری تەندروستی خۆت و هیوادارم هەندێك لە باشترین سەرچاوەکانم پێ بەخشیبیت .

ئیستا با چارەسەی لایەنە کردەییەکانی تەندروستی باش بکەین‌و بیپارێزین .

بەشی دووەم
خواردن بخۆ بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیان

هەموو جارێك دادەنیشیت بۆ نانخواردن ، بڕیارێك دەدەیت ڕێڕەوی ژیانت دەگۆڕێت. بڕیار دەدەیت چەند بەسەلامەتی دەژیت وچەند ڕۆژ ژیانت ئاسوودە دەبێت ، بەڵکو تۆ بڕیار دەدەیت چەند هەست بە تەندروستی باش دەكەیت وچێژ لە ژیان وەردەگریت، ئەمڕۆو هەتا كۆتایی تەمەن .

لە راستیدا ، تۆ هەموو جارێك سەیری بەشێكی خواردن دەكەیت، بگرە سەیری ئاییندەی تەندروستیت دەكەیت . كلیلی كردنی ئەم تێڕوانینە بە ئامانجێك لە بڕیاردانی خێرا كە خواردن بۆ چێژ وەرگرتنە لە ژیان .

دەزانم خواردن بە شێوەیەكی تەندروست لەوانەیە ئەركێكی سەخت بێت، بەڵام بۆتان دەسەلمێنم چەند من لاوازم بەرامبەر خواردنە زیانبەخشەكان ، لەم دواییانەدا كێكی شكولاتە بەفستق و ئایس كریم بە ڤانیلام خوارد وەك شیرینی پاش نان خواردن. بەڵام كاتی نانی ئێوارە ، قاپێك لازانیای تەندروست بە سپێناخ و سەوزە لەگەڵ نودلزی دروستكراو لە گەنم و پەنیری كەم چەوری بۆ خۆم دروستكرد. دەربارەی شیرینیەكەش لەدڵی خۆمدا ووتم : هەندێكی شیرینی خۆش چ زیانێكی هەیە ؟ – (هەندێكی شكولاتە!) – ئەوكارەم كرد . هەندێك لێدروست كرد زۆر بەتامبوو. ڕۆژی دواتر ، درەنگ كەوتم ، چاوم كەوتە سەر قاپی كێكەكە لە چێشتخانەكەدا . زۆرجار بەیانیان خواردنەوەی كۆكتێلێكم دروست دەكرد لە توورو عەنبە ، پرۆتینی ئاووك (ئاوی ماست) ، وماستی مەیوو. ئەگەر پەلەم بوو پارچەیەك شۆفانی تەندروستی ئەجووم كە لە ماڵ دەردەچم . بەڵام بیرم كردەوەو بە ئارەزووەوە سەیری كێكە شكولاتەییەكانم دەكردو لە دڵی خۆماد ووتم " ئەمە چ خراپیەكی هەیە؟ چەند پارچە كێكێك بەیانی زیان ناگەیەنێتر" جوو پارچە كێكم هەڵگرت چێژم لە تامی شكولاتەكە وەرگرت كاتێك لە ڕێگادا بووم بۆ سەركارەكەم . لە دڵی خۆمدا ووتم : " باشە ، ئەمەیە چێژ وەرگرتن لە ژیان !" .

لێرەدا چیرۆكەكە خراپتر بوو . كاتی نانی نیوەڕۆ ، ،بەشداری كۆنگرەیەكم كرد لە سەنتەری پزیشكی. لەوێ لەپاڵ پارچە گۆشت و پەنیری سویسری ، سینیەكی پڕ لەكێكی شكولاتە هەبوو، هەروەك ئەوەی پێشبینیم كردبوو ! خۆمم پێ نەگیرا، لەناخمەوە دەنگێك دەیوت : ((ئادەی ترافیس !)) هەرئەوكارەشمكرد .

لەوێ پیاوێكی پێگەیشتوو بوم پلەی دكتۆرای وەرگرتبوو لە پزیشكیدا ئاوی دەمی دێتە خوار بەرامبەر كێكی شكولاتە! با ددان بەوەدا بنێم من كێشەم هەیە بەرامبەر ئەكێكە، ئەگەر لەبەردەمم دانرا ئەستەمە بتوانم خۆم ڕاگرم و نەخۆم .

لە بەدبەختی، جەستەی مرۆڤ بە جۆرێك ئامادەنوكراوە توانای خواردنی كێكی شكولاتەی هەبێت سێ جار لەماوەی دوازدە كاتژمێردا . بۆیە ، پێویست ناكات بڵێم پاش نیوەڕۆ هەستم بە باشی نەكرد. ڕاشكاوانە دەڵێم هەستم بە بێتاقەتیكرد، هەربۆیە دەستم بەڕاهێنانی وەرزشی كرد ، درەنگ وەختانێك

، نانێکی ئێوارەی زۆر تەندروستم خوارد . لە هەفتەکانی داهاتوودا دوور کەوتمەوە لە خواردنی کێکی شکولاتە، بەڵام ناسوودە بووم لەوەی کاتێك دێت دووبارە خۆم دەدەمەوە دەست خواردنی ئەم کێکە .

مەبەست لە قسەکانم ئەوەیە ئێمە هەموو بەکاتێکی لاوازیدا تێدەپەڕین . پزیشکانیش وەك خەڵکی دیکە لاواز دەبن بەرامبەر خواردن و شێوەکانی ژیانی خراپ . لەوانەیە لەخەڵکی دیکە خراپتر ، بەهۆی خشتەی کارەجەنجاڵەکانیان و ئەو دیفاکتۆ شپرزەییەی ژیانی نەخۆشخانە.

لەوانەیە خراپترین نەخۆش بین ، هەروەها لەوانەیە خراپترین کەس بین ئاگاداری خۆمان بین . وەك هەر مرۆڤێکی دیکە ، زۆر لە پزیشکان توانای خۆیان لە کۆنترۆڵی تەندروستیان پشگوێ خستوە .

پزیشکی زۆر دەناسم کە بە دەست قەڵەویەوە دەناڵێنن. سەرەڕای ئەوەی پزیشکان بە هۆی شارەزاییانەوە دەزانن قەڵەوی چەند بەئازارو زیان بەخشە بۆ تەندروستی مرۆڤ. لەوانەیە کێشەیان هەبێت لەگەڵ قەڵەوی . مەبەستم لێرە گاڵتە کردن نیە بەو پزیشکە قەڵەوانە . بەئەندازەی ئەوەی مەبەستمە رادەی سەختی دیاریکردنی بژاردە گونجاوەکانی شێوەکانی ژیان بخەمە روو . تەنانەت سەبارەت بەوانەش کەدەبوو شارەزاترین لە کەسانی دیکە .

نمونەیەکی دیکە : پێش ماوەیەك لەکاتی نۆبە گرتنم لە ژووری فریاکەوتن لەگەڵ پزیشکێکی هاوڕێم کە تەمەنی لە چلساڵیدا بوو باوکیش بوو ، کەوتمە قسە . سەیریکردم ووتی : ((رێژەی کۆلسترۆڵم لە (52) زیاترە (یەك ملیگرام لە یەك دیسیلیتر)دا و هیچ کارێك نەکردوە بۆ دابەزینی)). بێ زاریم لەوە دەربڕی . لەبەر ئەوەی باوکی چەند منداڵێکی جوانکیلەیەو دەیانەوێت باوکیان درێژترین کات لەگەڵیان بێت، ئەوەم بەڕاشکاوی پێ ووت ، سەری شۆڕکردو وڵامیدامەوە : "تۆ راست دەکەیت . پێویستە زیاتر ئاگاداری تەندروستی خۆم بم ". پاش چەند کاتژمێرێکی کەم پزیشکێکی دیکە پێی ووتم: " چەند پارچەیەك هەمبرگەرو پەنیرم هێناوەو کەمێك پەتاتەی سورکراوە، دەتەوێت کەمێك بخۆیت ؟" سەیرمکردو بە پێکەنینەوە ووتم: " ئایا دەزانیت زۆرێك لەو نەخۆشانەی ئەمرۆ لێرەن هەمیشە خواردنی خێرای وەك ئەمە دەخۆن؟" ووتی: " بەڵێ ، بەڵام زۆر خۆشە ! هیچ زیانێکی نیە ئەگەر کەمێك چێژ وەرگریت !" راست دەکات – سەرەتا بەتامو خۆشە ، بەڵام من پاش بیست خولەك لە خواردنی هەست بە تێکچون دەکەم ، ئەمەش هەستێکی باش نیە لەکاتی کارکردن لە ژوری فریاکەوتنی قەرەباڵغدا ! .

•

من هیچ کات پارێزم نەکردوە ، لەگەڵ ئەوەش تەندروستیم باشە بەجۆرێك هەست بە چالاکیەکی جەستەیی زۆر دەکەم، ئامارەکانی تەندروستیم زۆر باشە، کێشم مام ناوەندە، پێم وایە دووهۆی سەرەکی هەیە بۆ ئەوە: 1– من زۆر چالاکم ، و 2– من بە راستی چێژ لە خواردن وەردەگرم . سەرەڕای ئەوەی من 90-95٪ی کاتەکانم تەرخاندەکەم بۆ چێژ وەرگرتن لە خواردنە خۆشە تەندروستەکان، لەکاتێکدا بوار بە خۆم دەدەم ئەو کاتەی ماوەی (5-10٪) بە خواردنی شیرینیەکان ، وەك کێکی شکولاتە یان پارچە گۆشت و پەنیر (چیزهەمبرگەر) وپەتاتەی سورکراوە.

لەراستیدا پزیشكو زانایان هەتا ئیستا شێوازی ئامادەكردنی سیستمێكی خۆراكی یان پارێزێكی نمونەییان نەدۆزیوەتەوە بۆ دابەزاندنی كێش، پارێزێك بواری پاراستنی كێشێكی نمونەییمان بدات و باشكردنی تەندروستیمان بە شێوەیەكی باشتر . سەركەوتنی هیچ پارێزێكی دابەزاندنی كێش نەسەلمێنراوە لە مێژووی مرۆڤایەتیدا بە تاقیكردنەوەیەكی چاودێری كراو ، لەسەر شێوازێكی رەمەكی ماوەیەكی دووروودرێژ چاودێری بەشدار بوان دەكرێت، بابڵێین ماوەی (5–10) ساڵ ، لەبەر ئەوەی ئەنجامدانی ئەم تاقیكردنەوە ناكرێت .

كێشەكە لەوەدایە زانایان هەتا ئەمڕۆ هیچیان نەدۆزیوەتەوە بۆ پارێز یان سیستمی خواردنی جۆراوجۆر وچاودێری ئەوانەی پەیڕەوی دەكەن بەدەیان ساڵ هەتا مردن . ئەگەر ئەوەیان بۆبكرایە دەیانتوانی بە درێژی رادەی پابەندی ئەمانەی پەیڕەوی پارێز دەكەن دیاری بكردایە ، ورادەی كاریگەری ئەو پارێزە لەسەر كێش هەر یەك لەوانەو تەندروستی و لەگۆڕانكاری تووشبوونی نەخۆشیە جۆراوجۆرەكان لەئەنجامی پەیڕەوی پارێز . بۆیە ، لەبری ئەوە ، ئەوەی شارەزایان هەوڵی بۆ دەدەن كۆكردنەوەی بەڵگەیە و پێكەوە بەراوردكردنی شێوە جۆراوجۆرەكانی خۆراكی پەیڕەوكراو لای كۆمەڵەی دانیشتوانی جۆراوجۆر. ئەوەی پێی دەوترێت (زانستی پەتای خۆراك). هەروەها هەوڵی كۆكردنەوەی سەلماندن پێكەوە دەدەن لەرێی رونكردنەوە ، یان رۆژانەی تایبەت بۆخواردن ، یان لێكۆڵینەوەی نەخۆشی درێژ خایەن ، زۆرجار لەسەر كۆمەڵی بچوك لەخەڵك دەكرێت بە درێژایی ساڵێك یان كەمتر ، ئەم هەموو لێكۆڵینەوانە نەگەیشتۆتە ئاستی تەواو. بەڵام ئامارە بە ئاقاری نوێی چاوەڕوانكراو دەكات. دەركەوت شێوازێكی خواردن هەیە دەتوانیت خێرا دەست پێ بكەیت ، كە هاوكاری دابەزاندنی كێشت بكات، وباشكردنی تەندروستیت بە شێوەیەكی باشتر، وهەست بە هێز بكەیت.

ئەم نەخشەی خواردنە كە سیستمێكە توند نیە لە بنەماكانی پارێز كە هەست بە بێزاری بكەیت، بەڵكە نەخشەیەكی رەفتارو شێوەی ژیانە زۆر چێژی لێوەردەگریت.

ئەم نەخشەیە زۆر ئاسانە بەجۆرێك دەتوانرێت كورت بكرێتەوە بە سێ خاڵ، بریتیە لە سێ هەنگاوی ئاسان لەو شتانە پێكدێت كە تۆ وخێزانەكەت پێویستە بیزانن لە هەرچی پەیوەندی هەیە بە خواردنی تەندروستەوە. نەخشەكەیشت بە نوێترین لێكۆڵینەوە لەسەرخواردنی پێشكەوتوەكان كە ئیستا لە جیهان روودەدات لەلایەن مەزنترین زاناو پزیشكانەوە. ئەم شارەزایانە لێكۆڵینەوەی تێرو تەسەل بڵاودەكەنەوە لە بڵاوكراوەو بڵاوكراوە وەرزیە پزیشكیە زانستیە بەناوبانگەكان، بەراوردی شێوە جۆراوجۆرەكانی خواردن وپێكهاتەكانی دەكەن، هەوڵی وەرگرتنی زۆرترین وانەی چاوەڕوانكراو لە بەرژەوەندی تەندروستیمان . زۆرترین دۆزینەوە ودەرهێنانە گرنگەكانیان كورتكراوەتەوە بەشێوەیەكی زۆر ئاسان وتێگەیشتن و بیرهاتنەوەی ئاسان.

ناوم نا (نەخشەی خواردنی خۆراك بۆ چێژوەرگرتن لە ژیان) .

دكتۆر ترافيس ل. ستورك / نەخشەی((خواردنی خۆراك بۆ چێژوەرگرتن لە ژیان))
پاریزی نمونەیی بۆ باشترکردنی توندروستی

1- پەیرەوی جۆرەکانی خواردنی تەندروست بکە کە تا رادەیەك پشت بە خۆراکە هەمە جۆرەکانی سەوزەو میوەی تەواو ودانەوێڵەی تەواو، خواردنە تەندروستەکانی وەك ماسی و چەرەسات و پاقلەمەنیەکان دەبەستێت .

2- خوێ کەمتر بخۆ ، وهەروەها چەوریە خرابەکان، و شەکر، و وخواردنە چارەسەرکراوە پیشەسازیەکان .

3- لە شوێن پاراستنی کێشێکی تەندروست بگەرێ ئەویش بە بەلانس راگرتنی خواردنی گالوریە گەرمەکان (calorics). وئەنجامدانی راهێنانی وەرزشی مام ناوەند لە 30-60 خولەك لە زۆربەی رۆژەکانی هەفتەدا .

دەتوانیت ئەگەر ئەم هەنگاوانە پەیرەوبکەیت پێکەوە مەترسی تووشبون بە زۆربەی زۆری نەخۆشیە درێژخایەنەکان کەم کەیتەوە ، لەوانەش نەخۆشیەکانی ریشاڵە خوێنبەرکانی دڵ ،و قەڵەوی ، زۆر جۆری شێرپەنجەکان و نەخۆشی شەکرە " جۆری 2" ونەخۆشی دیکە لەوانە زهایمەر ، وبێ توانایی جنسی و فشەڵی ئێسك، وهەوکردنی جومگەکان هتد ..

بە ئاسانی - تەنها سێ خاڵە

دەتوانیت تێبینی نەبوونی هیچ جۆرە قۆناغێکی هاندانی قورس بکەیت ، ونەهێشتنی ژەهر، وپاککردنەوەی ریخۆڵە، وپارێزی خواردن کە پشت تەنها بە شەربەتەکان ببەستێت ، ودروستبوونی خورپەی جەستە، دوورخستنەوەی خۆراکە ئەلکالیەکان ، یان هی دیکە لە چارەنامە بێکەڵکە نامۆ لێتێنەگەیشتوەکان، تەنانەت ئەو کۆمەڵە خۆراکە قەدەغە کراوە یان بنەمای بێ سەروبەرو دوور لە ئاوەزو لۆژیك .

((نەخشەی خواردنی خۆراك بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیان)) بریتیە لە نەخشە رێگا ، بریتیە لە 65ووشە توانای رزگارکردنی ژیانی هەیە ، وباشترکردنی تەندروستیت بە شێوەیەکی باشتر وزیادکردنی هەستکردن بە ئارامی .

ئەم 65 ووشە تێکەڵەیەکەی راوبۆچوونەکان و کۆمەڵگایە کە لەسەری رێککەوتوون لەلایەن باشترین شارەزایانی جیهانەوە دەربارەی رێگاکانی باشکرد\نی تەندروستی بە شێوەیەکی باشتر . پێویستە لەسەر هەر پزیشکێك خێزان یان ئەوەی کاری پزیشکی دەکات لە وڵاتەیەکگرتوەکان دان بەم نەخشەدا بنێت- وەك چارەنامەیەك- بۆ هەر نەخۆشێك پشکنینی بۆ دەکات. ئەگەر پزیشکەکان ئەوکارە ئەنجام بدەن ، و نەخۆشەکان بەرجەستەیان کرد لە ژیاندا ، لەوانەیە قەیرانی چاودێری تەندروستی نیشتمانی کەمکات بۆ بەشێك لەو قەبارەی ئیستای ، نەخۆشخانەکان و ژوری فریاکەوتن چۆڵ بن لە نەخۆشیە کوتوپڕەکان ، لەوانەیە چەندین ملیۆن ئەمریکی ، لەبری تووشبوون بە دانیشتنی سەر کورسی

چەرخەدار، وهاتووچۆی دیدەنگای پزیشکان ونەخۆشخانەکان لە تەمەنی 55- 60ساڵیدا ، وکات بەسەر بەرن بەیاری تێنس و تۆپی سەرمێز یان تەنانەت سەماکردن هەتا تەمەنی 90 ساڵ .

هەروەها پێویستە ئەم نەخشە هەڵواسیت بە دیواری چێشتخانەولەناو دەرمانخانە لەماڵەکاناد، وێنەیەکی لەناو کیفەکەت و جانتاکەتدا هەڵگریت . وبگرە بیکەرە باکگراوندی کۆمبیوتەرەکەت . وێنەیەکی بخە قوتوی خواردنی منداڵەکانت. لەیادت بێت ئەم سێ خاڵە لەوانەیە ژیانت رزگارکات و تەندروستیت بەشێوەیەکی بنەڕەتی باش کات .

بیر لە (نەخشەی بخۆ بۆ ژێژ وەرگرتن لە ژیان) بکەرەوە وەك زنجیرەیەك لە هەشت (بیرۆکەی گەورە) یان هەنگاوی باشکردنی تەندروستی . وپێویستە هەمکوو رۆژێك لەیادت بێت .

لەبیرت نەچێت چالاکی جەستەیی یان راهێنانی وەرزشی بە شێکی گرنگی ئەو هەنگاوانە پێك دێنێت و لەلایەنی خۆراکی جیا ناکرێتەوە ، زۆرگرنگەو بەشی داهاتووی بۆ تەرخان دەکەم . هەروەها باس لە ((هاوسەنگی خواردنی گالوری گەرمی)) دەکەم لەلایەکی دیکەی ئەم کتێبەدا . بەڵام ئیستا پابەندی تیشك خستنە سەر شێوە باشترەکانی خواردن دەبم .

ددان بەوەدا دەنێم کە ناتوانم رۆژانە ئەو هەنگاوانە ئەنجام بدەم بە بەردەوامی . بەڵام چەند ئامانجێکم لەیادە بۆ پاراستنی تەندروستیم، لەسەر بنەمای هەفتانە، هەروەها تۆش، ئەم لیستە پەیڕەو بکەیت .

ریگاکانی ((خواردن بۆ چێژوەرگرتن لە ژیان)) ریزگرتنی تەندروستی 1 : نووقم بوون

حەزم لە خواردنەو باوەڕم بە داهێنانی پارێزو سیستمی خواردن و داهێنانەکانی نیە . کاتی تەواوم نیە پەیڕەوی هەموو بنەما گەوجەکانی بکەم. ئەو ئارامیەم نیە بۆ تاقیکردنەوە یەك لە دوایەکەکانی سیستمی خواردنە نۆێکان ، هەر کە ئەو سیستمە پەیڕەو دەکەم سەرکەوتوو نەبوو (هەرئەمەشە هەمیشە روودەدات) .

پێم وایە جیناتی مرۆڤ ئامادەی کردووین بۆ نوقمبوون لە خواردندا بۆ چێژوەرگرتن، بۆ ئەوەی ناز بەخۆمان بدەین ئامادە نین خۆمان برسی کەین و بێبەش بین و ئازار بچێژین . لەراستیدا ، ئەم جۆرە رەفتارانە کاریگەری پێچەوانەی لەسەرمان دەبێت – بەهۆی پێکهاتە بیۆلۆژیەکەمانەوە – .

نهێنی ئەوەش لە بوار دانە بە خۆمان بە کەوتنە عیشقی ئەو خواردنە بە سوودانە بۆ تەندروستیمان و رۆژانە نوقمبوون لە چێژیاندا . پێویستە جاروبار لە خواردنی شکولاتەیەك یان پەتاتەی سورکراوە نەترسین، کاتێك بەردەوامین لەسەر چێژوەرگرتن لە خواردنە تەندروستەکان زۆربەی کاتەکانمان و چاودێری قەبارەی بەشە خواردنەکانمان دەکەین. ((نەخشەی خواردجن بۆ چێژوەرگرتن لە ژیان)) سیستمێکە ((دژ بە پارێز)) (چێژ وەرگتن لە خواردن، چاودێری ، بڕ ،و جۆر ، و وەرزشکردن) : خواردنی زیانبەخش و قەدەغە نیە ، بەڵکو خواردن هەیە زۆر چێژی لێوەردەگرین و خواردنی دیکە هەیە کەمتر. ئەوەش پێویستە خواردن بکەینە خولیایەکی تەندروستی بۆ خۆمان ، نەك شێتی . زۆربەی داهێنانەکانی پارێز زۆر ناخایەنێت ، باوەڕدەکەیت یان نا ، زۆر جار لەئەنجامدا قەڵەومان

دەكات ! چیەاشەمان دەكات ، بەڵێنی سەركەوتنمان پێدەدات، بە ووشە ورووژێنەرەكان وەك: ((كێشت كەم كە 14 كیلۆ لە 30 رۆژدا !))، ((خواردنە سووتێنەرەكانی چەوری – كاریگەری هەرس !)) و ((تەواوكەری خواردنی نهێنی بۆ كەمكردنەوەی كێش – رزگار بە لە 4,5 كیلۆ بێ یەك پارو)) ، و ((هەر وەك لە تەلەفزیۆن دەبینیت!)) پاشان تووشی روتاندنەوە دەبین لەلایەن ئەو خاوەن داهێنانەوە كاتێك دەگەڕێینەوەو داوای زیاتر دەكەین ، هیچندەی (30) ملیار دۆلار ساڵانە – بەڵێ ، (30) ملیار دۆلار كە ئێمەی ئەمریكی ساڵانە خرجی دەكەین لەم وڵاتەدا لە هەوڵێكی بێ سوود لە گەڕان بە دوای داهێنانێك یان بابەتێكی نوێی پارێزی نمونەیی،یان چارە نامەی هاوشێوە. لەلایەكی دیكەوە كێشی ئاو لە جەستەماندا كەمدەكات بۆ چەند هەفتەیەك بەهۆی داهێنانێكی پارێز یان كێشێكی كەم كەمدەكەین بە هۆی بێبەشبوونمان لە گالوریە گەرمەكان. باوەڕتان هەبێت ، هەرچیەك بێت جۆری ئەو خواردنە قەدەغە كراوەكان لەو پارێزە، هەر كە بەكارهێنانی گالوریە گەرمەكان پاشەكشەی كرد رۆژانە، كێشمان كەم دەكات. لەبارەی داهێنانەكانی پارێزەوە كە بنەمای هەبێت كە پەیڕەوكردنی ئەستەم بێت، ئەوا هەست كردنمان بەسەركەوتن لە پێدا تێدەپەڕێن پاش كەمكردنی كێشمان چەند كیلۆیەك جۆرێكە لە خەیاڵ، لەبەر ئەوەی كاتێك دەگەڕێینەوە بۆ خواردنی ئاسایی كێشەكەمان دەگەڕێتەوە دۆخی جاران، و تووشی داڕمان دەبین، دەست بە خواردنی چەوردەكەین، هەتا كاردەكاتە خراپتر لەوەی پێشتر ، ئەوەش كاریگەری كرداری هەڵگەڕانەوەیە ، ئەمە كارێكی راستەقینەیە ، لە دووسەرەوە ئازار بەخشە لایەنی جەستەیی و لایەنی دەروونی ، هەڵاوارد هەیە لە بنەمای ((پارێزی خواردن سەركەوتوو نیە)) هەندێك توانی كەمكردنی كێشیان هەیە بە هۆی پارێزەوە یان نەخشەی كێش دابەزاندن و بەردەوامبوون لە سەری . ، ئەگەر ئەو نەخشە ئامادەكەری هێڵی رێنمایی درێژخایەن بێت. بەرنامەی (چاودێری كێش) (weight watchers) بۆ نمونە رێزێكی زۆری هەیە ، لەبەر ئەوەی پشت بە شێوازێكی تەندروستی خواردن دەبەستێت ، كۆنترۆڵی خواردنی بڕێكی مام ناوەندی گالۆری گەرمی دەكات رۆژانە ، وسیستمێكی پشتیوانی بەهێز دابین دەكات. لەوانەیە پارێز هانی خەڵك بدات بۆ پەیڕەوی جۆرێك ژیانی زۆر تەندروست، سەبارەت بە هەندێك، پارێز بەچاودێری پزیشك تاكە چارەسەری كارای كێشەكانە وەك نەخۆشی قەڵەوی و شەكرە، بەڵام ئەم پارێزانەی ئەم سەركەوتنە وەدەست دێنن ، بەكردەوە تەنها پارێز نیە ، بەڵكو بریتیە لە گۆڕینی شێوازی ژیان وكۆنترۆڵی یەشە خواردنەكان ، ئەمەش هەمیشە ئەنجامی دەبێت .

لەبەر ئەم هۆیە من وەك پزیشك ركم لە زۆربەی ئەم پارێزو بەرهەمەكانی پارێز دەبێتەوە . بەجۆرێك داڕێژراوە پارەمان لێبكێشێتەوە بێ هیچ بەڵگەیەك . هەر قسەیە . ئێمە لە ئەمریكا حەزمان لە بیستنی چیرۆكی كەسی دراماتیكیە وەك ! (زاواكەم 18 كیلۆ لە كێشی دابەزیوە بە بەكارهێنانی شروبی داركەوت

(ئەسفەندیان) . باشە ، لەوانەیە ئەوە راست بێت ، بەڵام دوای مانگێك یان ساڵێك باری چۆن دەبێت ؟ چیرۆكە كەسیەكان خۆشە ، ورەزامەندی وەدەست دێنێت . بەڵام سەلمێنراوی تەواو نیە ، هەر تەنها چیرۆكە .

پارێزەکان هەوڵی چەواشە کردنمان دەدەن بە ڕێسای خواردنەکان بە ووردی وەك ئەوەی زانستی بێت ، وەك : (هەفتەی یەکەم قۆناغی دەرپەڕینە دژ بە ئارەزوو و تێر بوون – نەبە مۆز ، ونەبە برۆکلی ، ونە ئەڤۆکادۆ ، یان هەرجۆرە بەرهەمێکی شیرەمەنی لەم هەفتەیەدا ! هەفتەی دووەم ، قۆناغی لابردنی ژەهرەکانی جەستەیە –بێ سەوزەی ڕەنگ پرتەقاڵی یان سور، بێ بەرهەمەکانی باقلەی سۆیا ، وبێ برنج ، بێ ماکەرۆنە ! هەموو جۆرە خواردنەوەو میوەی ئەلکالی قەدەغەیە !)

ئایا ئەمە گاڵتەیە ؟ کێ ئەم پارێزانەی ئامادە کردوە ؟ ئەم ڕاسپاردانە لە کوێوە هاتوون ؟ زۆر ئەمە لە کەسایەتیەکی کارێزما یی مەرای ڕاستی لەرزۆك، هزرەکان لەخۆیەوەی دروست دەکات و عەودالیمان بۆ بیستنی ئەوستانەی وڵامی تەواومان پێ دەبەخشێت لە سەر چۆنیەتی کەمکردنەوەی کێشمان بەکاردێنێت، بێگومان ئەمە ئەو بنەمایە نیە توانای کەمکردنەوەی کێش و باشکردنی تەندروستیمانی هەبێت و مانەوە بەشێوەیەکی درێژخایەن بە پەیڕەوکردنی یەکێك لەو داهێنانەی پارێز ؟ هەتا ئیستا بەخت یاوەرم نەبوو لە بینینی کەسێکی لەم جۆرە ! لە ڕاستیدا ، وۆربەی پارێزەکان دەمانگەیەنێتە شکست و بریتیە لە بنەمایبێ سەروبەر وتوند. کۆمەڵێك خواردن دوور دەخاتەوە ، وکۆمەڵێك خواردنی بنەڕەتی قەدەغە دەکات وەك چەوری و کاربۆهایدرات(نشاستەمەنیەکان) – ئەو شتانەی جەستە پێویستیەتی و ئارەزووی دەکات و چێژی لێوەردەگرێت، ئەگەر بەشێوەیەکی مامناوەند بەکارهات. زۆربەی پارێزەکان زۆرجار پشت بە زانستێکی لاواز دەبەستێت یان بە دەرئەنجامە ساختەکان و پشت بە بنەمای زانستی نابەستێت . پارێز وامان لێدەکات لەخواردن بترسین، رکمان لەهەندێك خواردن بێت. خۆمان ئازاردەین بە مەترسی کەوتنە هەڵدێری شکست، تینوی بیستنی هەرشتێکین لەسەر ئەم پارێزە مەزنە . لەوانەیە خۆمان هیلاك کەین و ئازاردەین کاتێك هەوڵی پەیڕەوکردنی نوێترین دۆزینەوە ووتراوەکان لەبابەتی تەندروستی وکەمکردنەوەی کێش کە ڕۆژانە دەزگاکانی ڕاگەیاندن باسی دەکەن– لەبەری توی الاساس و توی غوجی، هەتا پێکهاتەی "ریزفیراتول" (Resveratrol) دژە ئۆکساندن ، یان بۆ ئەوخواردنانە یان ئەو چارەنامانە کە مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە زیارت دەکات یان کەمتر . ئەمە کاریگەری دژ بەیەکی ئامرازەکانی ڕاگەیاندنە : لێکۆڵینەوەیەك ڕادەگەیەنرێت ، لە ڕاگەیاندندا بە خرابی بڵاودەکرێتەوە ، پاشان لێکۆڵینەوەیەکی دیکە دەکرێت دژ بەوەی پێشترە، ئێمەش دەبینە نێچیری شڵەژان .

لە بری شانازی بەوداهێنانەی ڕاگەیاندنە چەواشەکارەکان . پێویستە هۆکاری گونجاوی پەیڕەوی شێوازی خواردنی تەندروست وراهێنانی هەنگاوی یەکەمی دوورکەوتنەوە لەو بیرۆکەی دەڵێت خواردن نەخواردن هاوتەریبە لەگەڵ دابەزینی کێش .

کاتێك کارەکە پەیوەندی بەخواردنەوەیە ، ئەمریکیەکان خاوەن کەسایەتیەکی جیاوازن . ئێمە لەلایەکەوە کێشمان لە زیادبووندایە بە جۆرێك مایەی مەترسیە . بۆ؟ باشە ، چەندین هۆکار هەیە لەوانە

- لەم ساڵانەی دواییدا قەبارەی بەشە خۆراکەکان زیادیکردوە .
- بەکارهێنانی ڕۆژانەی هاوڵاتی ئەمریکی (3٫700) کالوری گەرمی. لەکاتێکدا پێویست ناکات بە تێکڕایی لە 2٫000 یان 2٫800 کالوری گەرمی نەبێت، بۆ پاراستنی کێشی تەندروست،بەپشت

بەستن بە ئاستی چالاکی جەستەییمان. بەڵێ ئەمە راستە ، ئێمو رۆژانە پتر لە 1,000 کالۆری گەرمی بەکار دێنین لەوەی پێویستە !

- ئێمە کەمتر خواردنەکانمان خۆمان ئامادەی دەکەین ولەچێشتخانەکان دەخۆین کە خواردنی ناتەندروستە، بە جۆرێك پەیڕەوی پڕاردەخۆراکە خراپەکان دەکەین .
- ئێمەو منداڵەکانمان بەردەوام بڕێکی زۆر خواردنەوە شەکریەکان دەخۆینەوە .
- ئێمە بە هەڵچونەوە خواردن دەخۆین وەك ولأمدانەوەی ئەو ماندوویی و گرژیو گوشارەی ژیانی رۆژانە .
- زۆربەمان راهێنانە وەرزشیەکان وەك پێویست ئەنجام نادەین .
- ئێمە بە لێزمە تووشی زانیاری ناوورد وشڵەژاوو قەڵب دەبین دەربارەی پارێزوخواردن .

بەڵام لەلایەکی دیکەوە ، ولەهەمانکاتدا ، زۆرێك لە ئەمریکیەکان زۆر دوودڵن بەرامبەر شتەکان وەك خواردنە ئۆرگانیەکان، ومادەی " گلوتین" (پرۆتینێکی روەکیە لە ناردی گەنمدا) و " ژەهرە خۆراکیەکان " ، هەتا رادەیەك نزیکە لە شەیدایەکی زۆر بە هۆکارەکانی خواردنی تەندروست. هەروەك رۆژنامەی (واشنتون پۆست) لەساڵی 2008 دەڵێت : " هێڵی نێوان خواردنی خۆراکی تەندروستو تووشبوون بە تێکچوونی جدی لە شێوازی خواردن لەوانەیە کاڵ بێت لای هەندێك کەس " .

پێویست بە دەربڕینی دڵەڕاوکێ ناکات بەرامبەر هەر بڕیارێك خۆتو خێزانەکەت دەیدەن دەربارەی خواردن. پێویستە ئامانجت هاوسەنگی، ومیانڕەوی ، و تیانوقم بوون بێت بۆ چێژوەرگرتن لە خواردنی تەندروست زۆربەی کات. بەکورتی پێویستە فێری چێژوەرگرتن بین ، وخواردنە تەندروستو سوود بەخشەکان . ئەوە چۆن دەبێت ؟ ئەمە ستراتیژیەتی منە – من هەرکات لەسەر نانخواردن دادەنیشم ، ئەم چوار پرسیارە لەخۆم دەکەم :

چوار پرسیاری دکتور ستورك / دەتگەیەنێتە چێژ وەرگرتن لە خواردن

- ئایا بەتامە ؟
- ئایا تەندروستە ؟
- ئایا پاش 30 خولەك لەخواردنی هەست بە ئاسوودەیی دەکەم ؟
- ئایا بورای پەیڕەوکردنی سیستێکی خواردنی جێگیر م هەیە وەك ئەم بوارە بۆ پاراستنی تەندروستیو هێزو چێژوەرگرتن پاش دەساڵ ؟

ناتوانم بڵێم چەند جار توانیومە بڕاردە خۆراکیەکانم باشترکەم لە میانەی بیرکردنەوە لەم چوار پرسیارە . ئەم چوار پرسیارە نەك هەر تەنها سیستمێکی خواردنی تەندروستیان نیشاندام ، بەڵکو سەرەڕای ئەوە کەوتمە ئارەزوویەکی باش – لەبەر ئەوەی کاتێك خواردنێکی نا تەندروست دەخۆم چەند رۆژێك رەشبینو ناڵەبارەدەبم، هەست دەکەم هیچ چالاکیەکم نیە، ولەبری ئەوە خۆم لەسەر قەنەفەیەك دەبینمەوە راکشاومو چاوم هیلاك دەکەم بە سەیرکردنی فلیمی درێژ لە تەلەفزیۆن هەتا تووشی سەرئێشەدەبم .

کێشەکە لەوەدایە زۆر لە ئەمریکیەکان راهاتوون لەسەر هەستکردنی شڵەژاو و دڵ تێکهەڵهاتنو سستی کە تووشی مرۆڤ دەبێت پاش خواردنی خواردنێکی نا تەندروست ، ئەوە بۆتە دۆخێکی ئاسایی

، بەڵکو خوازراو ، لەبەر ئەوەی هەو هەستە سروشتیە . کاتی ئەوە هاتوە دووبارە چەمکی وەرگرتنی چێژ لە خواردن پتەوکەینەوە، ئەمە ڕێکارەکانیەتی :

سێ ڕێگای چێژ وەرگتن لە خواردن

ڕێگا	هەست	چارەنووس
شێوازی ناتەندروستی خواردن خواردن * خواردنی خۆراکی ئامادە کراو بەپەلە *خواردنی خواردن بە پێی گونجاوی *تفرۆ بوونی بەردەوان لە خواردنی خۆراکی بێ بایەخ و ناتەندروست	چێژێکی کاتی ، پاشان بارێکی سستی	نەخۆشی درێژ خایەن، بێ هێزی، خەمۆکی، زوومردن
داهێنانی پارێز *رەفتاری کورتخایەن * پشت بەستن بە چیرۆکی کەسی نەك بە سەلماندن	بێبەشی لە خواردن شانازی کاتی بەسەرکەوتنی بچوەکاتی	ئاڵوگۆڕی کەمو زۆری لە کێش گۆڕانکاری کەم و زۆری لە کێش بێ هیوایی
شێوازە تەندروستەکانی خواردن . *خواردن بخۆ بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیان . * بواردان بە خواردنی هەندێك شیرینی * پشت بەستن بە سەلمێنراوەکان	خۆشی ، پاشان هێزو ووزەو ئارامی	تەندروستی، تەمەن درێژی، خۆشی

با سنورێك دانێین بۆ خۆراکە بێ نرخەکان ،و داهێنانەکانی پارێزی خواردن ، وخۆ برسی کردن و بێ بەشکردن لە خواردن، وئەوەی پێی دەوترێت لابردنی ژەهرەکان و گێلەکانی دیکە. کاتی ئەوە هاتوە هۆکارێکی نوێ پیادەکەین بۆ چێژوەرگرتن و نفرۆ بوون لە خواردنی بەتامدا رۆژانە بۆ باشترکردنی تەندروستیمان بە شێوەیەکی باشتر.

پرسیار لە دکتۆر ستورك بکە

پرسیار: هاورێی کارەکەم دەڵێت پسپۆڕێکی خواردن کاری سەرسەرهێنەری لا بەرجەستەکردم لە لاشەمدا لەکەمەرو تەندروستی بەگشتی. زۆرم لێدەکات سەردانی بکەم ، باشترە راوێژی تەندروستی لە پسپۆڕی خۆراك وەرگرم ، ئایا وانیە ؟

وڵام : بیرۆکەیەکی زۆر باشە ، بەتایبەت ئەم پسپۆڕانە بڕوانامەی (پسپۆڕی خواردنی تۆمارکراویان) هەیە (RD) . لەوانەیە قسەکانم هەندێك تووشی شۆکت کات . بەڵام ئەکرێت لەزۆر شوێن لە ئەمریکا هەرکەسێك تابلۆیەك هەڵواسێت وبڵێت پسپۆڕی خواردنە . یان راوێژکاری خواردنە، یان راوێژکاری سیستمی خواردنی گشتیە ، یان چارەسەرکەری باوەڕپێکراوی پارێز، یان نازناوێك لەو هەموو نازناوە فەرمیانەی دیکە لەخۆی دەنێت. بەڵام ئەم نازناوانە هیچ گریمانە نیە کە هەڵگریکەیلا هیچ شایستەی کاری راستی بێت لە بواری خواردن.

تاگە ریگایەك باوەڕپێ کراوبێت بزانیت ئەو شارەزایە باوەڕپێکراوە کە پێویستە توانای راوێژکاری باشی خواردنی هەبێت، ئەویش بریتیە لە گەڕان بۆ (پسپۆڕی خواردنی تۆمارکراو) . داتوانیت بە دوای ئەم جۆرە پسپۆڕە مووڵەت دراوە بگەڕێیت لە نەخۆشخانەکان، تۆڕەکانی (رێکخراوی پاراستنی تەندروستی (HMO) وەمەڵبەندە پزیشکیەکان و تەندروستی گشتی، وکومپانیاکان، ودیدەنگەتایبەتکانی ئەو بوارە، پێویستە ئەم پسپۆڕانە لانی کەم خاوەن پێداویستیە زانستیەکان بن و لەرووی زانستیانەوە ، شایانی ئەو کارەبن مولەت پێدراو بن ، لەلایەن (کۆمەڵەی ئەمریکی زانستە خۆراکیەکان) ، کەورەترین رێکخراوی ئەمریکی بۆ پسپۆڕانی خواردن و خۆراك .

تێبینی : هەندێك لە (پسپۆڕە خۆراکیەکان تۆمارکراوەکان) بە خۆیان دەڵێن شاروزایانی خۆراك، لەبەر ئەوەی رای گشتی زیاتر شارەزاترە بەم زاراوەیە . بۆ نمونە "پسپۆڕی خۆراکی تۆمارکراو" جوی پاوەر کە لە بەرنامەی (تودای) دەردەکەوێت ، شارەزایەکی ناسراوو بەناوبانگی خۆراکە ، وبەخۆی دەڵێت "شارەزای خۆراك " بەڵام سەرەڕای هەمووشتێك " پسپۆڕی خۆراکی تۆمارکراوە" .

کورتە : زۆرێك لە شارەزایانی خۆراك "پسپۆڕی خۆراکی تۆمارکراو" نین. بە شوێن ئەو راوێژکارە خۆراکیانە بگەڕێ هەڵگری بڕوانامەی "پسپۆڕی خۆراکی تۆمارکراون".

رێزگرتنی تەندروستی 2 : چێژ وەرگرە لە خواردنی جۆری خۆراکی تەندروست

دان بەوەدا دەنێم لە زانکۆ لە کارەباری خواردنم نەدەزانی، بەهۆی ئەزموونەوە . دەزانم کەوتنە دوای خواردنی ناتەندروست چەند ئاسانە ، لەبەر ئەوەی لە ژینگەیەکدا پەروەردە بووم سیستمی خۆراکی نارێك باو بوو کە پشتی دەبەست بە برێکی زۆر لە گۆشت و سەوزەی لێنراو بەکەرە . هەر ئەو شێوزە خۆراکەش لە خێزانەکەمدا پەیرەودەکرا– نانی بەیانی پڕلەچەوری بریتیە لە سوسیج و گۆشتی قاورمە. وپلە گۆشتی برژاو، وپارچە پەنیرو گۆشت. وبۆ نیوەڕۆ پەتاتەی سورکراوە، ومریشکی کوڵاو یان گۆشت و پەتاتە بۆ نانی ئێوارە . پاشان لە زانکۆ راهاتم رۆژانە لەسەر خواردنی خێرا ، پێم وابوو خۆشەو لەبنەماکانی شێوەی ژیانی ئاساییە . پێم وابوو تەنها مریشکی کوڵاو خۆراکی ژنەرە لەبەر

ئەوەی مریشکە ! پێم وابوو هەرچی پێی بوترێت "کەم چەوری" یان دەستکاری کراو، یان هاوشێوەکانی بۆ من باشە . پاش زانکۆ خواردنی کەم چەوریم بەکار دەهێنا ، لەبەر ئەوەی ئەوە باو بوو. بەڵام هیچ شارەزاییم نەبوو لەوەی ئەنجامیدەدەم ، باریك و لاوازبووم و ڕۆژانە ڕاهێنانی وەرزشیم دەکردو پێم وابوو تەندروستی و هێزو توانام باشە.

بەڵام کاتێك چومە کولێژی پزیشکی ، زانیم من خاوەن تەندروستی باش و بەهێز نیم ، دڵنیابووم لەوەی چەند پێویستم بە گۆڕانکاریە لە شێوازی ژیانمدا .

ئەوەش لەبەر یەك هۆ، ڕابەرێکی گەورەم هەبوو ڕێنمایی دەکردم و دەیوت : "هیچ کات داوا لەنەخۆشەکەت مەکە ئەوکارە بکات کە تۆ خۆت نایکەیت. ئەگەر پرسیارت لێکرد ماسی خواردوە ، پێویستە تۆ ماسی بخۆیت. ئەگەر پرسیارت کرد سوێری نەخوات ، پێویستە تۆش ئەوکارە نەکەیت ". ویستم ببمە پزیشکێك پەیڕەوی ئەوە بکەم بەخەڵك دەڵێت . ئەوەش واتا فێربوونی هەموو شتێك لە سەرخواردن. دەزانم لەوانەیە قسەکانم سەیربن ، بەڵام بەداخەوە کولێژە پزیشکیەکان کاتی زۆر تەرخان ناکەن بۆ فێربوونی بابەتی پەیوەند دار بە تەندروستی و خۆراك. بەڵکە لەبری ئەوە چڕدەبیچتەوە لەسەر تەنها نەخۆشی . بەڵام هاندەری گەورەی دەستکردن بە خواردنی تەندروست بریتیە لە ماندوبوونی کارکردن ماوەی 36 کاتژمێری بەردەوام لەنەخۆشخانە . پێویست بوو هۆکارەکانی مانەوە بە ئاگاداری و پاراستنی وزەی بەرگەگرتنم بدۆزمەوە .

زانیم تاکە ڕێگا دەکرێت کۆنترۆڵی بکەم لەمیانەی کاتەکانی کارکردنمدا کە پتر لە 36 کاتژمێرە کە ئەوخواردنی دەچێتە چەستەم . بۆیە دەستم بە ئامادەکردنی ژەمی تەندروست کردو دەمخستە جانتاکەم . لەبری خواردن لە کافتریای نەخۆشخانە . پارچەیەك گۆشتی مریشك و خەرتەلەو سەوزەو نانی گەنم. لەبری پەنابردنە بەر ئامێری بلیت برینی فرۆشتن بۆ وەدەستهێنانی شیرینی یان بسکیت و چیپسی سوێر، پارچەیەك جۆداسی وزەبەخشم دەکرماند (بریتیە لە دانەوێڵەی تەواو[1] وچەرەسات و میوەی ووشککراوو چەوری) کاتێك کاتی خواردنی ژەمێکی گونجاوم نەدەبوو، " زۆرێك گۆڕانکاری تەندروستی"م ئەنجامدا ، کە نایەتە یادم . هەستم بە وزەیەکی زۆرو هەستێکی ئارام کرد ، لەوکاتەوە توانای بەرگەگرتنی ژینگەیەکی فشاری زۆرم دەکرد لەنەخۆشخانە، بەتایبەت لەجیهانی ژوری فریاکەوتندا.

لەهەمان کاتدا نغرۆی لێکۆڵینەوەبووم دەربارەی خواردنی خۆراکی تەندروست ، وهەر ئەم کارەشە هەتا ئەمرۆ بەردەوامم لەسەری ، ئەنجامی سەدان لێکۆڵینەوەم خوێندۆتەوە لەسەر خواردن و تەندروستی نمونەیی ، گەیشتمە هەمان ئەو پوختەی دەڵێت زۆربەی زانا و پزیشك و پسپۆڕانی گەورە ، ولێکۆڵەرەوانی دیکەی سەرقاڵی لێکۆڵینەوەی ئەم بوارە ، گەیشتنە ئەو دەرئەنجامەی دەڵێت ، هەرسیستمێکی خۆراك پشت بەو خواردنانە دەبەستێت کە لە گژوگیا پێکهاتوە باشترین خواردنە بۆ ئەوەی خاوەن تەندروستیەکی تەواو بێت .

[1] – دانەوێڵەی تەواو : واتا گەنمی پاك نەکراو ، بەتوێکڵەوە ، ئەوەك ئاردی سفر ...... (وەرگێڕ)

ئەوەش بزانە ئەو سیستمەی بریتیە لە گژوگیاو روەك تەنها لە گژوگیا پێك نەهاتوە، بەڵكو واتا ئەو خواردنانـەی بـریتین لـە گـژوگیا پێویسـتە خواردنـە سـەرەكیەكان بێـت . لێكۆڵینـەوەكان جـەخت لـە پێشنیاری ئەم جۆرە خۆراكە دەكەن كە دروسـترین خۆراكـەو زیـاتر كاریگـەرە بۆ كۆنترۆڵكردنی كێش ، وتەمـەن درێـژكردن ، وكەمكردنـەوەی مەترسـی توشـبوون بـە نەخۆشـیەكانی دڵو شـەكرە (جـۆری 2) ونەخۆشی دیكە لەوانە شێرژەنجە ، لێكۆڵەرەوەكانی (پـەیمانگای لێكۆڵینـەوەی شێرپەنجەی ئـەمریكی) ئاماژە بەوە دەكەن خواردنی وەك سەوزەو میوەو دانەوێڵـەی تـەواو وباقلەمـەنی وەك فاسـۆلیاو باقلـە، پێكهاتەیـەكی تـەواو لـە خوێوكانزاو فیتامینـات و ریشـاڵو كیمیـاویوروەكی دەبەخشـێتە جەسـتە كـە دەتپارێزێت لە شێرپەنجە — دەرئەنجام ئاموژگاری دەكـەن لانـی كـەم سـەوزەو میـوەو دانەوێڵـەی تـەواو وباقلەمەنیەكان سێ بەشی ژەمی خۆراكی بێت .

ئەمریكا هەندێك لە باشترین جۆرەكانی خۆراكی هەیـە لـە جیهانـدا . بـەڵام رۆشـنبیری خۆراكیمـان — واتا شێوازی ئامادەكردنی خواردنو هاوسەنگی پێكهاتەكانیو خواردنی — پاڵنـەرە بـەرەو هەڵـدێر . كـە ئێمە رۆژانە(1ر000) گالۆری گەرمی زیاد لە پێویست بەكار دێنین . وئەو جۆرە خواردنانـەی دەیخـۆین هـیچ تەندروسـت نـین .و كارەكـان بـەرو خرابـی دەرۆن ، پێویسـتە وانـە لـە هەڵمـەتی جگـەرە نەكێشـان وەرگـــرین، بـــە لكانـــدنی ئاگاداركردنەوەیـــەكی تەندروســـتی لەســـەر هـــەر قوتویـــەكی خـــواردن، ولەهەرچێشـتخانەو كافتریـاو ماركێـتی فرۆشـتنی خـواردن لـە ئـەمریكا . و ئەمـەش پێشـنیارەكەمە و (ئیدارەی خواردنو دەرمان (FDA) دەتوانێت وەرگرێت .

ئاگادار كردنەوەی دكتور ستورك بۆ تەندروستی نیشتمانی

ئەگەر بە تێپـەڕبوونی كات گالۆری گـەرمیو چـەوری تـەواو ، وخـوێ بەكار دێنیـت ، وهـیچ چالاكی جەستەیی بەردەوام ئەنجام نادەیت ، تۆ

*مەترسـی مردنـت لەتـەمنی گەنجیـدا زیـاتر دەكـات، هـەروەها ماوەكـانی چاكبوونـەوە ، پارەیـەكی زۆر خرج دەكەیت بۆ چارەسەر كە دەكرێت لێی دوربێت

* مەترسی مردنی كوتوپڕ زیاتر دەكەیت وبێتواناییی زۆر .

* مەترسی قەڵەوبوونو جەڵتەی دڵو نەخۆشی موولولەكانی دڵ، وفشاری بەرزی خوێن وچەند جۆرێك لە شێرپەنجەو هەوكردنی جومگەكانو نەخۆشی زهایمەر، وفشەڵی ئێسك،و نەخۆشی شەكرە((جۆری 2) ولێكەوتـەكانی ئـەم نەخۆشـیە مەترسـیدارە كـە لەوانەیـە كـوێری لێبكەوێتـەوە ، وپەككـەوتنی گورچیلەوبڕینی ئەنگوستەكانی دەستو قاچ، یان تەنانەت دەستو قاچو رانەكان

* راستەوخۆ بەشدار دەبێت لـە دارمـانی سیسـتمی چاودێری تەندروستی ئـەمریكی وهاوكاردەبێت لـە روودانـی قـەیرانێكی مۆلـەق لای منداڵـەكانمان ونـەوەكانمان . بـەڵام هەواڵـە باشـەكە ئەوەیـە : ئەگـەر بەتێپـەڕبوونی كـات چێژلە چـەند جۆرێـك خـۆراكی تەندروست وەردەگرێـت كـە پشـت دەبەسـتێت بـە پێكهاتەیـەكی بـەربڵاو لـە میـوەو سـەوزە، ودانەوێڵـەی تـەواو ، وخـۆراكی تەندروسـتی وەك ماسـیو فاسۆلیاو باقلەو چەرەساتو باقلەمەنی، چالاكیەكی جەستەی بەردەوام پیادە دەكەیت، ئـەوا پشـتیوانی

تەندروستی خۆت دەكەیت بە شێوەیەكی نموونەیی و كەمكردنەوەی ئەترسی تووشبوونبە ژمارەیەكی بەربلاو لە نەخۆشیە درێژخایەنەكان .

دەركەوت باشترین پارێز دەكرێت پەیرەوبكرێت – لەراستیدا پارێزنییە – بریتیە لە هەر زنجیرەیەك لە شێوەكانی خواردنی تەندروست ، دەتوانیت داهێنیت و چێژی لێوەرگریت ماوەیەكی زۆر لە رەوتی ژیان

ئامۆژگاریم ئەوەیە ببیتە رابەرێكی خۆراكی بۆ خۆت بە فێربوونی بنەماكانی خۆراكی نموونەیی، پاشان داهێنانی خۆاردنێكی تەندروست تەنها خۆت پەیرەوی بكەیت . لە لاپەڕەكانی داهاتودا ، هەواڵەخۆشەكە لەخۆدەگرێت ، رووبیدەكەمەوە چۆن ئەوكارە بكەیت و چەند ئەنجامدانی ئاسانە .

كاتێك دەڵێم ئاسان ، ئەوە مەج نیە ئاسان بێت ، من دەزانم سەبارەت بە هەندێك ، چەند پەیرەوكردن وخواردنی تەندروست و بەردەوامی لەسەری كارێكی سەختە ، وچەند پاراستنی كێشێكی تەندروست ئەستەمە، بەڵام بێگومان ئەوكارە ئەكرێت . باباراشكاوی بڵێم : كاتێك ئەوكارە ئەنجامدەدەیت دەرئەنجامەكەی گەورەیە ، لە رووی تەندروستیەوە . كەواتە رێگای دەستپێكردنی چۆنە ؟

هەنگاوی یەكەم بریتیەلە ئامادەكردنی شێوەیەكی تەندروستی كەسی چڕ نەبۆتەوە لەسەر زۆر خواردنی خۆراكە تاكیەكان، یان ڤیتامینات و پێكهاتە تاكەكان، هەروەها پەیرەونەكردنی رێنماییەكان یان داهێنانەكانی پارێز لە جۆرێك خواردن یان ئەو لێكۆڵینەوانەی بانگەشەبۆ یەك جۆر ڤیتامین . لەبری ئەوە ، بابەتەكە گشتگیر سەیركە بە چڕبوونەوە لەسەر شێوەكانی خواردنی تەندروست . پێویستە چێژ لە شێوە تەندروستەكان وەرگریت كاتێكی درێژخایەن نەك پشت بە خۆبێبەشكردن و دوركەوتنەوە لە هەندێك جۆرەكانی خواردن . دەست بە چێژوەرگرتن لە خواردن بكە لەگەڵ چڕبوونەوە لەسەر هەندێك رێنمایی بنەڕەتی .

پرسیار لە دكتور ستۆك بكە

پرسیار : ئایا پێویستە تەنها "خۆراكە ئۆرگانیەكان" (organic food) بكرم ؟

وڵام : ئەگەر بەرگەی نرخە باڵاكان دەگریت ئەوە خراب نیە ! من حەزدەكەم ئەو سەوزەو میوەی كە دەیانخۆم بێ كیمیاویە ئاوێتەكان. بەڵام من بەكاربەرم حیسابی نرخ دەكەم و دەزانم خواردنە ئەندامیەكان زۆرجار زۆر گرانترە لە خۆراكی ئاسایی. بۆیە ئامۆژگاریم ئەوەیە كە ئەو خواردنە ئەندامیانەی دەكرێت بەووردی هەڵبژێرە.

جیاوازی هەیە لە نێوان ئەو لێكۆڵینەوانەی دەربارەی سوودە تەندروستیەكانی خواردنە ئەندامیەكان،

جیاوازی هەیە لە نێوان ئەو لێكۆڵینەوانەی دەربارەی سوودە تەندروستیەكانی خۆراكە ئەندامیەكان ، رخنەگرانی بەرهەمهێنانی خۆراكە كلاسیكیە كان ئاماژەیە كاریگەریە ژەهراویەكانی قەلاچۆكردنی مێروەكان، لەسەر شێوەی " كۆمەڵەی كاری ژینگە " (EWG) ، بەتایبەت لەمناڵانی شیرەخۆرو

بچكۆلەكان . بۆ نمونە ئەو زیانەی بەر سیستمی هرمۆنی وكۆئەندامی دەمار سەرەڕای مەترسی زیاتری تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە . .

شارەزایانی دیكە دەڵێن هیچ بەڵگەیەكی روون نیە لەسەر تەندروستی خۆراكە ئەندامیەكان پتر لەوانی دیكەو هەنگاوی گرنگ بریتیە لەهاندانی خەڵك لەسەر خواردنی میوەو سەوزە بە رێكوپێكی . بەكورتی ، كڕینی خواردنە ئەندامیەكانم لا باشترە لە خواردنە كلاسیكیەكان . بەڵام ئەگەر میوەیەك پاك كەم ، وەك ئەڤۆكاتۆ بۆنمونە ، زۆر جار كلاسیكەكەی دەكڕم . هەروەها بەرهەمەكان پاك دەشۆرمەوە پێش بەكارهێنانی ، تەنانەت ئەوانەی لێی نوسراوە " ئەندامیەو پێشتر شۆراوە " .

كورتە : سوربە لەسەر كڕینی نمونە سروشتیەكان لەم بەرهەمانەی خوارەوە كە پێی دەوترێت (دەستە ئالودە پیسەكان) ، كە بە پێی شیكردنەوەیەكی گرنگ (كۆمەڵەی كاری ژینگە) (EWG) ئەنجامیداوە بریتیە لە بەرزترین ئاستی پاشماوەی قەلاچۆ كەرە زیانبەخشەكان كە لە تاقیگەكاندا دۆزراوەتەوە .

1- قۆخ (*)	7- چەرەسات
2- سێو (*)	8- كەلەرم
3- بیبەری شیرین (*)	9- كاهو
4- كەرەوز	10- ترێ
5- قەیسی	11- گێزەر
6- شلیك	12- ئالوبالو

(*) خراپتر

هەوڵمەدە جۆرە سروشتیەكان بكڕیت لە " پانزە بەرهەمە پاكەكە " ((ئەو خۆراكانەی رێژەی قەلاچۆكەری كەمتر)) . شیكردنەوەی كۆمەڵەی كاری " كۆمەڵەی كاری ژینگەیی" ئەگەر نرخەكەی زۆر دەكەوێت لەسەرت ، ئەوا لەیادت بێت ئەم جۆرە كلاسیكانە بكڕە :

1- پیاز (*)	2- ئەڤۆكادۆ (*)
3- گەنمە شامی (*)	4- ئەناناس
5- مانگۆ	6- گیامارانە ، چاومار
7- بەزالیا	8- كیوی
9- كەلەرم	10- باینجان
11- ببایا ،	12- شووتی
13- برۆكلی	14- تەماتە
15- پەتاتە	

(*) باشتر

ئایا دەزانیت چ جۆرە خواردنێکی تەندروست جێی سرنج و رێزی باشترین شارەزایانی خۆراکە ؟ نە (پارێزی شلیك)و نە (پارێزی شلە کەلەرم) و نە (پارێزی هیچ جۆرە حەبێکی دەرمانخانەکان یان تێکەڵەکان نیە ، یان نەخشەی ئەو پارێزانەی سەر ئینتەرنێت ، لە راستیدا هیچ داهاتێکی پارێز نیە – بەڵکو شێوەیەکی خواردنە پێی دەوترێت " سیستمی خۆراکی ناوەند" (Mediterranean Diet) شێوەی (سیستمی سیستمی خۆراکی ناوەند) ی کلاسیکی شێوە خواردنێکە پشت بە سیستمە خۆراکیە کلاسیکیەکان دەبەستێت لای دانیشتوانی ناوچەی دەریای ناوەڕاست . بەتایبەت یۆنان و دورگەی کریت ." سیستمی خۆراکی ناوەراستی" کلاسیکی بە پێوەری باشترین خۆراکی نمونەیی هەژمار دەکرێت لە رووی تەندروستی تەمەن درێژیەوە .

شارەزایانی بەشی خۆراك خواردنێکی تەندروست گشتی لە زانکۆی هارڤرد، بە قوڵی وەك نمونە وەرگرت و گەیشتنە ئەو جیاوازە : ((لەپاڵ چالاکی جەستەیی رێك و پێك و جگەرە نەکێشان ، شیکردنەوەکان دەری دەخەن کە پتر لە 80٪ ی نەخۆشیە درێژخایەنەکانی دڵ ، 70٪ی نۆرەی دڵ ، 90٪ شەکرەی (جۆری 2) کە دەکرێت لێی دووربیت لە رێی خۆراکە تەندروستەکان کە کارلێکری دەبێت لەگەڵ خۆراکە کلاسیکیەکانی ناوەڕاست)) .

((سیستمی خۆراکی ناوەڕاست)) چۆن کاردەکات بەو هۆیەی شێوەی خۆراکی تەندروستە ئامادەکەری ئەم جۆرە سوودانەیە ؟ ئەوەی مایەی سەر سوڕمانە ئێمە بەتەواوی ئەو راستیە نازانین. لەسەر شێوازی شێوەی خۆراکی تەندروستی دیکە . پێدەچێ ((سیستمی خۆراکی ناوەڕاست)) وەك هاوئاهەنگێکی شاراوە بێت پشت بە کارلێکەریەکی ئاڵۆزی بێسنور ببەستێت لە نێوان هەزارەها توخمی کاریگەر، وپشت بە کاریگەری چەند پێکهاتەیەکی بنەڕەتی نا بەستێت . لێکۆڵینەرەوان راهاتن لەسەر ئەو باوەڕەی کە تایبەتمەندی زۆر رۆن زەیتون و ئاوی ترێی سوور کە لە (سیستمی خۆراکی ناوەڕاستیدا) هەیە لەوانەیە توخمە سەرەکیەکان بن و پارێزگاری دڵ بکات ، بەڵام ئەوان ئەمڕۆ گرنگی زیاتر دەدەن بە کاریگەریە هاوکاریەکان و (هاوئاهەنگ) لە هەموو ئەم سیستمە خۆراکیە ، ئەوەشە کە پێوانەی ئەستەمە ! کەواتە، شێوەی خۆراکی ناوەڕاست چیە ؟ چۆن وانەکا نی بەرجەستە دەکەین لە ژیاندا ؟ راڤەکردنی ئاسانە بە بەکارهێنانی قوچکەی خۆراکی. من بابەتیانە حەزم لە بیرۆکەی قوچکەیی خۆراکە نیە . لەبەر ئەوەی لەوانەیە شڵەژێنەر بێت ، ولەوانەیە رێگربێت . هەروەها یەك قوچکەی خواردن نیە شیاوبێت بۆ هەموان. بەڵام قوچکەی ((سیستمی خۆراکی ناوەڕاست)) کە پار سەنتەری لێکۆڵینەوەو نوێژینەوەکان " ئۆلدوایز بریزر ڤایشن " (Oldways preservation Trust) خستیە روو ، لەوانەیە نمونەیی تر بێت(*) . ئەم نەخشە بەیانیە بڕێکی زۆر زانیاری خۆراکی خراپی باوو وهەمووی لەیەك شێوەدا کۆدەکاتەوە کە تێگەیشتنی لەلایەن هەموانەوە ئاسان بێت .

پێم وایە پێویستە ئەم قوچکە خۆراکیە بە سەلاجەی هەموو ماڵێکدا هەڵواسرێت لە ئەمریکا ، هەر لەم رووەوە ، پێویستە هەڵواسرێت بە دیواری دیدەنگەی هەر پزیشکیچکی تەندروستی گشتی و پزیشکی خێزانی وەك هەڵو اسراوەیەکی ریکلامی ودابەشکرێت وەك بڵاکراوەیەك بەسەر هەر نەخۆشێکدا . هەروەها پێویستە هەڵواسرێت بە شوێنێکی بەرچاو لە هەموو قوتابخانەو نەخۆشخانەیەکدا لە ئەمریکا

(*) تاکە شتێك دەمەوێت بیخەمە سەر ئەم نەخشە روونکەرەوە ئەوەیە ئەگەر تۆ چێژ لە خواردنی گۆشتی پەلەوری ماڵی وەردەگریت . باڵەوجۆرە بێت کە هەڵمەو بێ چەوری بێتو بە ژەمی گونجاو ، ئەگەر چێژ لە بەرهەمەکانی پەنیرو شیرەمەنی وەردەگریت با کەم چەوری بێت .

قۆچکەی « سیستمی خۆراکی ناوەڕاستی » شێوەیەکی هاوچەرخی خواردنی تەندروست

گۆشتو شیرینی بەکارهێنانێکی کەم

گۆشتی مریشكو هێلکە
جیرەی مام ناوەند دووڕۆژ جارێك
یان هەموو هەفتەیەك

پەنیرو ماستاوجیرەی مام ناوەند
ڕۆژانە یان هەفتانە

ماسیو خۆراکی دەریایی
بەکارهێنانێکی بەرز
لانی کەم هفتانە
دووجار



میوەو سەوزەو
دانەوێڵە
(تەواو بەهەمووییەوە)
فاسۆلیاو باپلەمەنی
چەرەسات تۆو و گژ
وگیاوداودەرمانی گەرم
بائەم خۆراکانە بنەمای
هەر ژەمێك بێت .

چالاکی جەستەیی و چێژ
وەرگرتن لە ژەمەکان
وەرگرە لەگەڵ کەسانی دیکە

لەیادت بێت ئەم قوچکە خۆراکیە داهێنانێکی پارێزی خواردنە بنەمایەکی سەخت و خێرای هەبێت کە پێویستە پەیرەوبکرێت . نمونەی شێوەیەکی تەندروستە هانی بیرکردنەوەت دەدات بۆ خواردنێکی بەتام و ژێنەر . لەبەر ئەوەی زۆرجار نیشتەجێی ویلایەتی تینیس م ، کەم دەتوانم خۆراکی ناوەڕاستی ڕەسەن بەکاربێنم . بەڵام من بەبێ هەست پەیرەوی زۆربەی شێوەکانی ئەو خۆراکانەی قوچکە خۆراکیەکەدەکەم _ وەك پشت بەستن بە دانەوێڵەی تەواو ومیوەو سەوزەو گژوگیا و داودەرمانی گەرم. دیارە چالاکی جەستەیی ئەنجام دەدەم . !

ئەگەر لەنزیکەوە سەیری ئەمك قوچکە خۆراکیە بکەین سەیردەکەین گۆشت و شیرینی بواردراوە ، بەڵام وریابە کەمی بخۆیت . سەیرکە چۆن ماسی شوێنی زیاتری گرتوە لەنەخشەکەدا لەگۆشت_ پێویستە شێوەی خواردنت ئەم جۆرەبێت . ئایا سەیرت کردوە چۆن قوچکەکە بریتیە لە پێکهاتەیەکی بەربڵاوی جۆراوجۆر خۆراك بواردەدات چیتر لە شێوازێکانی خۆراکی تەندروستی جۆراوجۆر وەرگریت لە چوارچێوەی ڕێنماییەکاندا ؟

پرسیار لە دکتۆر ستورك بکە

پرسیار : ئایا پێویستە ڕۆژانە پەرداخێك یان دووان ئاوی ترێی سوور بخۆمەوە بۆ پاراستنی دڵم ؟

وڵام : بە ڕاستی من حەزم لە خواردنەوەی پەرداخێك ئاوی ترێی سورە لەگەڵ نانی ئێوارە بخۆمەوە بە برێکی مام ناوەند ، ئەوەش دەگێڕێتەوە بۆ بوونی هەردوو ماوەی "ڕیز فیر ئەترۆا " دژە ئۆکساید و " فلافونوید" و هتد .....

لە دژە ئۆکساید کە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ کەم دەکاتەوە . وتاڕادەیەك پشتیوانی ڕێژەی کۆلسترۆڵی باش دەکات (HDL) هەروەها بە سوودە بۆ پاراستن لە نەخۆشی زهایمەر ، بە پێی زۆرێك لێکۆڵینەوە . بەڵام پێویستە ئاماژە بەوە بکەین ئەم لێکۆڵینەوانە پشت بە بەراوردی ئەنجامەکانی نمونەیەك لە دانیشتوان دەکات و تەنها چاودێری کردنی. بریتی نیە لە تاقیکردنەوەی بەکردەوەو تیۆرەکە بخرێتە تاقیکردنەوە .

بەڵام ئەی دەربارەی (دژواریە فەرەنسیە بەناوبانگەکە) چی ؟ فەرەنسیەکان سیستمێکی خۆراکی دەوڵەمەند بەگۆشت و پەنیرو چەوری هەیە ؟ بەڵام ڕێژەی مردن بە نەخۆشیەکانی دڵ لای ئەوان کەمترە لەوەی لای ئەمریکیەکانە لە تێکرای تەمەندا ساڵێك لە پێشبینی کراو زیاترە . زوۆ جار ئەم لە ئەك ئەچوونە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو سوودە تەندروستیەی کە ئەکرێت بگەڕێتەوە بۆ سودی ئاوی ترێی سوور

بەڵام وەك زانراوە ، فەرەنسیەکان ڕۆژانە چەند سەدێك گالۆری گەرمی بەکاردێنن کەمتر لەوەی ئەمریکیەکان بەکاری دێنن، هەروەها بەگشتی کەمتر چەوری بەکار دێنن، هەروەها فەرەنسیەکان چالاکی جەستەیی ڕۆژانەیان زیاترە لە ئەمریکیەکان. بەپێی شارەزایانی ((کۆمەڵەی کالیفۆرنیا– بێرکلی)) (Californai-Berkeley)

کە گەیشتنە ئەوەی" پەندیاری نیە لەگەڵ هەموو ئەوە بگەیتە ئەوەی خواردنەوەی ئاوی تریّ هاوتەریبە لەگەڵ زیانی سیستمی خۆراکێکی دەوڵەمەند بە گالۆریە گەرمیەکان و چەوری " لەسەر شێوازی سیستمی خۆراکی ئەمریکی نمونەیی .

لە قۆچکە خۆراکیەکە شەکری زیادە نیە ، بەدەر لە بواردان بە کەمێکی لەسەرەتاوە، بە مەرجی چێژ لێوەرگرتنی " بەبەکارهێنانی کەم " بە بێ ئاوە کانزاییەکان (سۆدا)ی شیرین ، وەهەروەها ئەوانەی تایبەت بە پارێز ، یان فیتامینات، یان شەکراو، ئەم مادانە بریتیە لە گالۆری گەرمی هیچ جۆرە سوودێکی خۆراکی نیە ، وپارە خەرجکردنە ، هیچ سوودێکی تەندروسی نیە . بەڵکۆ هەندێك جار زیانبەخشە . بەڵام ئەگەر جاروبار چێژ لە هەندێکی وەرگریت، پێویست بە دڵە راوکێ ناکات . لەیادت بێت پەند لە میانڕەویدایە ! خۆراکی بێ سیوودی چارەسەر کراو نیە وەك چیپسی گەنمە شامی ، پەتاتەی سورکراوە ، پەنیری حر ، کاری هەویر، هەروەها ئەویش بریتیە لە گالۆری گەرمی بێ سوود، بخورێت بەکەمی. هەروەها بێ خوێ . لەبەر ئەوەی سۆدیۆمی زۆر لەوانەیە فشاری خوێن بەرزکاتەوە. لەبری خوێ، تاوو بۆنێك زیادکە بۆ خۆراکەکەت بە بەکارهێنانی گژوگیاو بەهارات و داودەرمانی گەرم. بێ حەبێ فیتامین و بێ تەواوکراوەکانی دیکەی خۆراك، تاڕادەیەکی زۆر بێ سوودی سەلماند، بەدەر لە هەڵاوێردراو.

کورتە : دەتوانرێت چێژ لە خۆراکی ئەمریکی و خۆراکی مەکسیکی ، وتایلەندی و یابانی و چینی و خۆراکی ناوەڕاستی ، وهەرجۆرێکی خۆراك یان هەموو ، ئەگەر سووربیت لەسەر ئامادەکردنی ئەم خۆراکانە بە شێوەیەکی تەندروست لە کاتێکدا هەموو شێوەکانی خواردنت بە شێوەیەکی زۆر لەسەر بنەمای میوەو سەوزەو دانەوێڵەی تەواو و ماسی و فاسۆلیاو باقلەو چەرەزات و باقلەمەنی بنیاد بنێیت.

تاکە سیستمی خۆراکی دیاریکراو نیە بە باشترین جۆری خۆراك دانرێت بۆ هەریەك لە ئێمە. وەهەروەها قۆچکەیەکی خۆراکی نمونەی نیە بۆ هەمووان. بەپێی شوێنی نیشتەجێ بوونت، پشت بەستن بەڕادەی رۆشنبیریت، وقەبارەی توانای دارایت. بۆیە هانی دانانی لیستێکی خۆراکی تەندروست و ژێنەرت دەدەم کە چێژی لێوەرگریت و دەکەوێتە چوارچێوەی جۆرێك لە جۆرەکانی" سیستمی خۆراکی ناوەڕاستی" لەگەڵ رەچاوکردنی ئەو بەشە خۆراکانەی لە قۆچکە خۆراکیەکەدا هاتوە، وسووربون لەسەر کرینی لە دوکانی بەقاڵ . تۆ ئەوە دیاریکەو بیخە لیستی خواردنەکەتەوە . کاتێك جۆری خواردنەکەت تەندروستی وتایبەت جیاواز بێت لەگەڵ شێوەی کەسانی دیکە، بەپێی ئارەزوی خۆت، ئەمەی خوارەوە بریتیە لە رێنمایی گشتی پشت بە نوێترین لێکۆڵینەوە دەبەستێت لە بواری خۆراك و باشترینەکانی، کە نیشاندەری باشترین رێگای راست و روون کە دەتگەیەنێتە شێوەی باشتر کە توانای ئامادەکردنیت هەبێت .

7 ڕێنمایەکانی دکتۆر ستورك بۆ باشترین شێوەی خۆراکی تەندروست
(یان چۆن " دژە پاریزی نمونەیی ئامادە دەکەیت)

1- باهەموو شێوەکانی خۆراکەکەت بەشێوەیەکی زۆر پشت بە "روەکی تەواو " ببەستیت- میوەی تەواو، سەوزەی تەواو ، دانەوێڵەی تەواو

2- سەرچاوە چەوریە باشەکان بەکار بێنە وەك " ماسی ، رۆن زەیتون ، چەرەسات " ونشاستە "باشەکان " وەك " دانەوێڵەی تەواو" وپرۆتینی پوختکراو (وەك فاسۆلیا ، باقلە ، باقلەمەنیەکان، ئەگەر گۆشت و مریشك خۆر بیت با گۆشتی بێ چەوری بێت).

3- باخواردنت بە ئارەزوویەکی راستەقینە بێت . چێژ لە بەتامترین خۆراکی تەندروست وەرگرە لەسەر ئاستێکی درێژ خایەن ، لەکاتێکدا ئالگاداری هاوسەنگی ، ومیانرەوی وجۆراوجۆری وچێژوەرگرتن لە شتەخۆشەکان.

4- ئیلهام وەرگرە لە شێوەی خۆراکی تەندروستی تەواو سەلمێنراو- وەك سیستمی خۆراکی کلاسیکی لە ناوچەی دەریای ناوەڕاست .

5- با چالاکی جەستەیی رێكو پێك بەشێك بێت لە شێوەی ژیانت، با وەرزش تەواوکەری خۆراکت بێت

6- دوودڵ مەبەو سووربە لەسەر پەیرەوکردنی شێوەی خۆراکی تەندروست ، بەڵکو چێژی لێوەرگرە لەسەر ئاستی درێژخایەن .

7- راوێژ بە شارەزایەك بکە . ژمارەی شێوەکانی خۆراکی تەندروست نمونەیی بەهاوکاری پزیشکی پسپۆری خۆراکی تۆمار کراوبێت .

ڕێزگرتنی تەندروستی 3 : چێژ وەرگرە لەچەندین جۆری جیاواز لەسەوزەو میوەی تەواو

پێش دەست کردن بەقسە لەسەر خۆشیەکانی شێوەی ژیانی پڕ لە میوەو سەوزە، پێویستە دان بەوەدا بنێم کە من کەم رۆژ هەیە بەشە دیاریکراوەکانم لە میوەو سەوزە نەخۆم کە دیاریکراوە بە پێنج تا دە بەش ، خۆشحاڵ دەبم هەندێك رۆژ ئەگەر هات بە ئەندێشەمدا بیرۆکەی خواردنی گەڵای سەوز یان پرتەقاڵێك. هاوڕێ یەکم هەیە لە باخچەیەکدا میوەو سەوزەی چاندوە کە هەمووی دەخوات، هیوادارم وەك ئەوبم ، بەڵام هیچ کاتم نیە . کاتێك دەگەڕێمەوە بۆ ماڵ پاش دوازدە کاتژمێر لە کارکردن لەسەر پێ ناتوانم تەنانەت نانی ئێوارە لە سلمون و سەوزەو میوە ئامادەکەم . شێوەی خواردنم بەگشتی زۆر تەندروستە بەپێی توانای ئاسانی دەکەمو رێگای کورت دەگرمە بەر . من دڵنیام لەوەی توانای خواردنی خۆراکی تەندروستت هەیە بەکەمترین کات وهەوڵدان ، ئەوە چۆن دەبێت ؟ دوو خولەکی بەیانیان دەوێت بۆ ئەوەی کەمێك میوە بخەمە خەلاتەی کارەبایی و هاراوەی پرۆتینی ئاوك و کەمێك ماستی مەیووی کەم چەوری، خێرا تێکەڵەیەکی باش ئامادەدەکەم هەست بە تێربوون دەکەم . بۆ نانی نیوەڕۆ پارچەیەك نانی گەنمی تەواو وتەماتەو ئەفۆکادۆ یان هەر سەوزەیەکی دیکە ئامادە دەکەم . لە رۆژانی سەرقاڵبوونی زۆر ، ئامادەکردنی ژەمەکانم کاتی زۆر نابات. وگران نیە، وتامێکە

خۆشی هەیە. ئەوەش بۆ ئەوە ناگەڕێتەوە کە من چێشت لێنەرێکی باشم ، بەڵکو بۆ ئەوانە دەگەڕێتەوە لای بەقاڵەکە دەیکرم .

باشترین دەسپێك هە ئیستا دەست پێبکەیت و دەتخاتە سەر ڕێی ڕاست بۆ پتەوکردنی تەندروستیت بە شێوەیەکی باشتر لە میانەی خۆراکەوە ، کە بریتیە لە ڕۆشتن بۆ سوپەر مارکێت ە رووکردنە بەشی بەرهەمە کشتوکاڵیە تازەکان، وەستان لەوێ و دەربڕینی سەرسوڕمان بەو شێوە جوانە ڕەنگاوڕەنگە گەشاوە، و ئەو پێکهاتە جوانەی لەبەردەمیدایە لەسەر شێوەی میوەو سەوزەی تەواو. کاتێك لەوێ وەستاویت ، چاوداخەو بەڵێن بەخۆت بدە وبڕیار بدە هەر لەم کاتەوە ئەو شوێنە بکەرە شوێنی بەسەربردنی کاتەکانی کڕین. وئەوەش بزانە ئەوە نهێنی تەندروستی باش و کرۆکی ژیانی خۆراکی باشە ، بەڕاستی ژیانێکی تازەیە لە چێژ وەرگرتن لە خواردن، هەر ئیستا بڕیار بدە لە ئێستاوە دەست بە چێژوەرگرتن لە چەندین جۆری سەوزەو میوەی تەواو وەردەگریت .

بەرامبەر سەوزەو میوە ناوەزیانە نیم، بەڵکو شێتم بۆیان. سەوزە دەکەمە ناو نای ئێوارە چ لەسەندەویچ پێکهاتبێت ، یان خۆراکی ئامادەکراو لەسەر شێوازی (سوتیە) (سور دەکرێتەوە بە جوڵەی خێرا لەگەڵ کەمێك زەیت) ، یان مەعکەرۆنە ، سەوزەو میوە بە بنەمای خواردنە تەندروستە خۆشەکانم دادەنێم . پێم وایە پێشتر ئەمەت بیستوە ، من یەکەم کەس نیم کە بڵێم : ((برێکی زیاتر سەوزەو میوە بخۆ)) بەڵام گرنگە ڕاستیەکی ساکار بزانیت لەوانەیە بەتەواوی ژیانت بگۆڕێت ، یوکێك لە جوانترین ئەو شتانەی دەتوانیت ئەنجامی بدەیت بۆ بەرژەوەندی تەندروستیت بریتیە لە پابەندبوون بەوەی بنەمای شێوەکانی خواردنت کۆمەڵێکی بەربڵاو لە میوەو سەوزە. بۆیە فێری چێژوەرگرتن بەلێیان !

دەزانم سەبارەت بەهەندێك لەوانەیە بیرۆکەی چێژوەرگرتن لەمیوەو سەوزە کارێکی گران بێت . لەوانەیە بەئەندێشەتدا بێت : " ترافیس بیرۆکەیەکی باشە ، بەڵام وازبێنە ، لەبەر ئەوەی من حزم لە سەوزە نیە، وەهەرواش بووم، وەهەمیشەش هەروادەبم، هیچ شتێك نیە پێم بڵێیت وام لێبکات بیخۆم مەگەر بەناچاری نەبێت . ئەوەی پێویستەبیڵێم : " تۆ تووشی داشۆرینی مێشك بویت لەلایەن ڕۆشنبیری خۆراکیە ناتەندروستەکانمانەوە بۆ ئەوەی بەم شێوە بیرکەیتەوە ، کومپانیاکانی خۆراك و کۆمەڵەی چێشتخانەکان دووبارە بیۆلۆجیای سروشتی جەستەتیان داڕشتۆتەوە . بۆ ئەوەی زۆر ئارەزوی خواردنی خۆراکە چارەسەرکراوەکان و چەوری و شیرینی وخوێ بیت – لەبری ئارەزوی کۆمەڵێکی بەربڵاو لە میوەو سەوزەو خۆراکە چالاکی بەخشەکانی دیکە .

ئەوەی جێگای داخە رێژی ئەو ئەمریکیانەی کە تەمەنیان لەنێوان 40- 47 ساڵیدایە کە کەمتر لەو پێنج بەشە میوەو سەوزە بەکاردێنن ڕۆژانە، کە بۆتەوە لە 42٪ بۆ 26٪ لەو بیست ساڵەی ڕابوردودا .

ئەمە مەبەستی کتێبەکەیە ، بڵندگۆیەك بەرزدەکەمەوەو هاوار دەکەم ، ئەمەیە ووتەکانم لەسەر خمواردنی بێ نرخ: " تکایە گوێم لێبگرن !" .

ووتەی دکتۆر ستورك دەربارەی " خۆراکی بێ نرخ" (Junk - food)

کاتێك چێشتخانەی دەراوسێکەت پڕبێت لە ئاوی کانزایی ، ونانی سپی، وچپسی پەتاتە، وپەنیری چارەسەرکراو، ومایۆنیز، کاری هەویر ، و ژەمە چەورەکان وسۆدیۆم، کارتۆنی گەورەی ئایس کریم بە قەبارەی سەتڵی ئاو ، ئەمە پاساوی ئەوە نیە پەیڕەوی ئەوان بکەیت .

وەك زیانبەخش هیچ شتێکی زیانبەخش لەو خۆراکانەدا نیە ، ئەگەر ناوە ناوە چێژی لێوەرگریت بە شێوەیەخی مام ناوەند. بەڵام کاتێك ئەو خۆراکانە بنەمای سەرەکی شێوەی خواردنت پێکدێنن، بەڕاستی ماوەیەکی زۆر توشی کێشەی تەندروستی دەبیت .

پێویستە خۆت و خێزانەکەت ئەوەبزانن پەیڕەوکردنی خواردنی گالۆری گەرمی بەرز و توخمە خۆراکیە نزمەکان ، کە بریتیە لە بڕێکی زۆر شەکر، وخوێ، وچەوری، وخۆراکی چارەسەرکراو، بەدرێژایی کات لەوانەیە تەندروستیت تێکدات یان تەنانەت ژیانت لەدەستدات، ئەوەش بزانە ئەوە شێوەیەکی ژیانی نائاسایەە لە رووی بیولۆژیەوە ، ومەترسیە لەرووی پزیشکیەوە .

ماڵەکەت بکە ناوچەیەکی بێ خۆراکی بێ سوود تاڕادەیەك .

لەوانەیە ئالودە بیت لەسەر ئەو هەستە لاوازەی قایلبوون بەوەی ئەو جۆرە خۆراکە – یا دان بەو راستیەدا بنێین ، ئەو خۆراکانە بۆتە خۆراکی بنەڕەتی لە ژیانی زۆرێك لە ئەمریکیەکان – ئەوە زیانی نیە . بەڵام تۆ لەوە بەهێزتریت کە پێت وایە . توانای رزگاربونت هەیە لەم خوە . کاتێك ئەم کارە ئەنجام دەدەیت ، دەستکەوتەکە سەرسوڕهێنەرە – باوەڕ بەقسەکانم بکە .

گومانی تایبەتم هەبو بەرامبەر گرنگی چێژ وەرگرتن لە شێوەی نیمچە بەتاڵ لە خۆراکە بێ سوودەکان هەتا واملێهات بەکردەوە پۆلێنی تامە خۆشە جۆراوجۆرەکان لەمیوەو سەوزەی بەتام وکە خوا پێ ی بەخشیوین .

لەهەر بەشێکی بەرهەمی کشتوکاڵی لەهەر سوپەرمارکێتێکی لەئەمریکا ، لانی کەم سەد جۆر میوەوسەوزە بەدی دەکەیت، بەدەر لەچەندین جۆر خۆراکی قوتوبەند ، وهەموو بەکەڵکی بەکار هێنان دێت ، کە بێ شەکرو خوێ یە . باوەڕ بەو قسە پڕوپۆچانە مەکە کە رێنمایی رێنمایی کەرە تەندروستیەکان بانگەشەی بۆ دەکەن ودەڵێن ئەم جۆرە میوانە یان ئەو جۆرە سەوزانە زیانبەخشە بۆ تۆ و پێویستە لێی دوور کەویتەوە . ئەگەر سەیری هەر کتێبێك بکەیت باس لەتەندروستی و پارێزی خۆراك دەکات، سەیر دەکەیت هەموو بوختانە ناوزڕێنانە بێ ووردبوونەوەی تواو بەرامبەر هەندێك بەرهەمە روەکیەکان، لەسەر شێوازی ((مۆز مەخۆ لەهەفتەدا ، 1-شەکرێکی پەتیە ،تۆ پێویستت بە نەهێشتنی ئارەزوی شەکرە بۆ دروستکردنی شۆك لای ئامێرەکەت لە میانەی قۆناغی بەکارهێنانی پارێزی خواردنەکەت، یان ((دورکەوتنەوە لە ئۆڤۆکادۆ بە یەکجاری ! رێژەیەکی بەرز تفتە هاوسەنگی هۆرمۆنەکانت تێکدەدات .)) ئەمە قسەی پڕوپوچە ، زۆر جار پشت بە رێنمایی کەرێکی تەندروستی دەبەستێت بیرۆکەیەکی هەڵە بڵاو دەکاتەوە ، یان کورتە داهێنانێکی ناراست لە لێکۆڵینەوە کرچ و کاڵەکان .

پرسیار لە دکتۆر ستورك بکە

پرسیار : " سوپەر خۆراك " چیە ، لەسەوزەو میوە کە رادەشپێرێت ؟

وڵام : من هەموو رادەسپێرم . بەراستی رەوانیە پۆلێن کردنی هەندێك جۆری میوەو سەوزە کە باشترە لە هەندێکی دیکە لە رووی خواردنەوە . هەموو جوانو باشە. ووشەی " سوپەر خۆراك" ووشەیەکی هەڵەیە، ودوودڵم لە وتنیو بەکارهێنانی ووروژێنەریکە وینە هەڵپەی یەك جۆر لەبەهەمە ناوکیەکان یان ترێ یان توو یان هەر بەرێکی دیکە کاریگەر بە تاکە لێکۆڵینەوە باس لە هەندێك سوود دەکات، یان تاقیکردنەوەیەکی ناو تاقیکە کە پێشنیاری بوونی تایبەتمەندی قەلاچۆکردنی نەخۆشیەکان لەم توخمە دژە ئۆکساندن یان ئەو ژێنەرە روەکیە . بەڵام ناتەاونیت گرەو لەسەر تەندروستیت بکەیت بە پشت بەستن بەچەند قسەیەکی بچوك – بەڵکو لەبری ئەوە پێویستە چڕ بیتەوە لەسەر وێنە گەورەکان.

توێژینەوە زانستیەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە " سوپەر خۆراك"ی راستەقینە پێکهاتەیەکە لە چەندین جۆری میوەو سەوزەی جۆراوجۆر . هەرچیەك بێت ، هەندێك جۆری دیاریکراوی میوەو سەوزەی ژێنەر هەیە زۆر بەسوودە کە شایانی ئەوەیە ئاماژەی پێبکرێت وەك ئەوەی بژاردەیەکی توخمە خۆراکیەکان . پێویستە بخرێتە ناو جۆرەکانی خواردنە تەندروستیەکەت بە نۆبە،

بۆنمونە: بەرهەمە ناوکدارەکان و ترێو توو، روەکە گەڵاسەوزەکان و سەوزە لەجۆرە رەقەکان وەك برۆکلی(قەرنابیتی سەوز) ، کەلەرەو کەلەرمی سەوز ، وکەلەرمی گرژ ، وهەروەها پەتاتەی شیرین ، وبەری ئەفۆکادۆ ، وترێی سوور، وپاقلەمەنی وەك بازلیاو فاسۆلیاو باقلەو نیسك .

فاسۆلیا گرنگیەکی تایبەتی هەیە لای من بەرادەیەك جۆرێکی تایبەتە لەجۆرەکانی خواردن، بریتیە لە ریشاڵەکان، وپرۆتینی زۆر (ئەمەش دەگمەنە لە خۆراکێك روەکی بێت) ودژە ئۆکساندن ، زۆرەو بەنرخێکی گونجاو . دەتوانیت لەبری گۆشت بەکاری بێنیت ، وهەرزانە، وبێ چەوریو کۆلسترۆڵە ، وبەچەندین جۆر بەکاردێت ، یان وەك تەواکەری هەر خوانێکی بنەرەتی، جگە لە چەندین جۆر شۆرباو زەڵاتە . ئەگەر لەوانەی حەزت لە فاسۆلیایە ، ئەوا پێویستە بیکەیەتە توخمێکی هەمیشەیی سیستمی خۆراکت ، وەك ، بۆنمونە ، " سیستمی خۆراکی ناوەراستی"

دەتوانیت زۆر بەئاسانی لیستێکی تایبەتی " سوپەر خۆراك " ئامادە کەیت بەسەردانی بەشی بەرهەمە کشتۆکاڵیەکان سەبەتەی کرینەکات پرکەیت لە جۆرەکانی سەوزەو ئەو میوانەی لات پەسەندن، لەگەڵ دوو یان سێ جۆری ئەوەی پێشتر تاقیت نەکردۆتەوە . بەڵێ سەبەتەیەکە لە " سوپەر خۆراك" وزۆر جوانە .

تێبینی : میوەو سەوزە هەموو " سوپەر خۆراکە " کاتێك برێکی زۆر لە هەموو جۆرەکانی دەخۆیت هەموو کاتێك.

کاتێك گوێت لە رێنما کەرێکی تەندروستی دەبێت رخنە لەجۆرێك لە میوە یان سەوزە دەگرێت ، ئەوا پێویستە خێرا پێچەوانەکەی پەیرەو بکەیت . لەبەر ئەوەی سەوزەو میوەی جۆراوجۆر زۆر دەخۆیت، بەو شێوەی کە هەیە بێ چارەسەرکردن (بۆنمونە جۆرەکانی کۆکتێل) زۆر باشە، لەراستیدا بێ شەکر بێت ، تۆ تەندروستیت بە شێوەیەکی باش پتەودەکەیت .

یەك ئەگەر لەمەبەدەر هەیە ئەویش پەتاتەی سپی یە ، كە هەندێك شارەزا مشتومڕیانە لەسەر ئەوەی بە كەم نرختر داینێن لەبەر ئەوەی ئاماژەی ئەوە هەیە شەكری بەرزترە ولەوانەیە ڕێژەی شەكر لە خوێندا بەرزكاتەوە ، كە هەندێكی وەردەگۆڕدرێت بۆ كێشی زیاد. من خۆم پێم وایە پەتاتەی شیرین جۆرێكە لە سەوزەی تام خۆش ، وژێنەرە هەستت بە تێربوون پێدەكات، پێویستە بەكاری بێنیت لە سیستمی خۆراكیدا لەگەڵ كۆمەڵێك سەوزەی دیكە ، بەلام پەتاتەی شیرین پێكهاتەی تەندروستی زیاتری تێدایە . لە پەتاتەی سپی، چ لە ڕووی ژێنەری زیاترەوە یان كاربۆهیدراتی سووتانی سوكتر.

بەلام چۆن سەوزەو میوە بەتەواوی تەندروستیت پتەو تر دەكات بە شێوەیەكی باشتر ؟ تیوری باشی زۆر هەیە ، بەلام هیچیان هەتا ئیستا نهێنی ئاشكرا نەكراوە . لەوانەیە ئەو خۆراكانە هەوكردن و گرژی ئۆكساندن كە دەبنە هۆی نەخۆشی درێژخایەن كەم كاتەوە . لەوانەیە چالاكی شیرپەنجە ڕاگرێت. ولەوانەیە هاوكار بێت بۆ وەدەستهێنانی كێشی تەندروست بەوەی هەست بەتێر بوون بكەین بە خواردنی كالۆری گەرمی كەمتر ، بۆ جێگرتنەوەی ئەو خۆراكانەی تایبەتمەندی تەندروستیان نیە لە سیستمی خۆراكیماندا .

سەرلەنوێ ، پێدەچێت ئەوە بگەڕێتەوە بۆ كاریگەری"هاوكاریكردنی" هەزاران هەزار لە پێكهاتەی هەموو جۆرەكانی میوەو سەوزە كە پێكەوە كاردەكەن بەهاو ئاهەنگیەكی زۆر جوان و نهێنی . ئەو پێكهاتانە بریتیە لە ڤیتامینات ، وخوێی كانزایی، دژە ئۆكساندن، وریشاڵەكان، وپێكهاتەكانی فلافونوید، وكاروتینوید وەك : لایكوپین ، فینولیك (ڕاتینج فینولی) ، و ئەلكالوید (نیمچە ئەلكالی) . وئەو ئاوێتانەی بریتیە لە نایترۆجین، وئاوێتەكانی گۆگردی ئۆرگانی ، وتوخمەكانیبولیفیلولی دژە ئۆكسان، وئاوێتەی سیترۆل ی ڕوەكی (مادەیەكی ئەلكولی ڕەقە) وئاوێتەی ڕوەكی دیكە وەك مادەی ((ڕیزڤیراترول)) ، ولەوانەیە سەدان جۆری دیكە كە هێشتا پەیمان پێ نەبردوە . بەلام شتێك هەیە زیاتر ڕوون دەبێتەوە : ئەو خۆراكانەی لە زەویدا دەڕوێت بریتیە لە سوودی تەندروستی سەرسوڕهێنەر . ئەمەش هەندێك سوودی تەندروستی دیاریكراوی میوەو سەوزەیە، وچەند نمونەیەك بۆ چۆنیەتی وەدەستهێنانی ، بەپێی پێگەی ئەلیكترۆنی :

www.mpytamid.gov

ریشاڵەكان

ئەو سیستمە خۆراكیانەی دەوڵەمەندە بە ریشاڵەكان سەلماندویانە كە بریتیە لە چەندین سوود، لە نێوانیاندا مەترسی تووشبون بە نەخۆشیەكانی دڵەخوێنبەر . سەرچاوەكانی ریشاڵە باشەكان لە میوەو سەوزە : فاسۆلیای سپی بچوك (فاسۆلیای دەریایی، خواردنێكی سەرەكی دەریاوانە ئەمریكیەكان بوو) ، فاسۆلیای سوور،و فاسۆلیای ڕەش، وفاسۆلیای بەلەك، وفاسۆلیای (لیما)، وفاسۆلیای سپی، بستە ، بازلیای وشك ، نۆك ، بازلیای ڕەنگی، ونیسك ، وهەڵوژە ئالوبالو، تومسوورە، تووفەرەنگی ، قۆخ ، هەنجیر ، خورما ، مۆز ، پرتەقاڵ .

مادەی فولایت (*)

سیستمە خۆراکیە تەندروستە پڕ لە بڕێکی زۆر مادەی فولایت توانای دابەزاندنی مەترسیەکانی منداڵبوونی هەیە لە ناتەواویەکانی مێشك یان دڕکە مۆخ .

سەرچاوە باشەکانی مادەی فولایت لە میوەو سەوزە : بازلیای خاڵخاڵ، سپێناخ ، فاسۆلیای باکور ، چاومار ، ومزرەمەنی .

پۆتاسیۆم

سیستمە خۆراکیە دەوڵەمەند بە پۆتاسیۆم فشاری خوێن دەپارێزێت ، سەرچاوە باشەکانی پۆتاسیۆم لە میوەو سەوزە : پەتاتەی شیرین ، ئاوی تەماتە ، مۆز ، تەماتەی رنەدراو ، پەتاتەی سپی ، فاسۆلیا (لیما) ، سەوزەی لێنراو ، شەربەتی مۆز، شەربەتی قۆخ .

فیتامین "أ" (A)

فیتامین (A) چاوو و پێست لە دۆخێکی تەندروستدا دەهێڵێتەوە وهاوکارە لە پاراستن لە هەوکردن .

سەرچاوە باشەکانی فیتامین (A) لە میوەو سەوزە : پەتاتەی شیرین ، کولەکە ، گێزەر ، سپێناخ ، گەڵای تور، گەڵای خەرتەلە ، کەلەرم ، گەڵای کەلەرمی ئەمریکی، کولەکەی زستانە ، شووتی ، بیبەری سور ، کەلەرمی چینی .

فیتامین " ج " (C)

فیتامین (C) زۆر گرنگە بۆ گەشەکردنی هەموو ئەتەمەکانی لەش وهاوکارە لە چاکبوونەوەی برینو باش مانەوەی ددانو پوك .

سەرچاوە باشەکانی فیتامین (C) لەمیوەو سەوزە : بیبەری سورو سەوز ، کیوی، فەراولە ، پەتاتەی شیرین ، کەلەرم ، شووتی زەرد، برۆکلی ، ئەناناس، پرتەقاڵ، مانگا ، ئاوی تەماتە ، قەرنابیت .

پرسیار لە دکتۆر ستۆرك بکە

پرسیار : ئایا پەیڕەوکردنی سیستمی خۆراکی روەکی شێوەیەکی تەندروستە؟

وڵام : هەر سیستمێکی خۆراکی روەکی بێگومان دەکرێت تەندروست بێتو هەموو پێویستیە خۆراکیەکان دابین بکات ئەگەر هەموو توخمە خۆراکیەکان لە خۆبگرێت. نهێنیەکەی لە بەکارهێنانی کۆمەڵێکی جۆراوجۆری خۆراك دایە بە بڕێکی گونجاو لە خۆراکەکان بۆ دابینکردنی گالۆری گەرمی

---

[2] – پەیمانگای پزیشکی ئامۆژگاری ئەو ئافرەتانە دەکات لە تەمەنی منداڵبوندا دووگیان دەبن (400 ملیگرام) ترشە فولیك ئاوێتە بخۆن رۆژانە وەك مادەی فولایت کە لە سیستمێکی خۆراکی جۆراوجۆر وەردەگیرێت .

ترشی فولیکی ئاوێتە وەدەست دێت لە خۆراکی تەواوکەر .

پێویست . بەبەراورد لەگەڵ شێوەی خواردنی پڕ لە گۆشتی سور، سوودەکانی سیستمی خۆراکی هاوسەنگ دەتوانێت بڕێکی کەمتر چەوری و کاربۆهایدراتی ئالۆزتر و ڕێژەیەکی زیاتر لە ریشاڵ و فیتۆکامیکال (کیمیاویە روەکیەکان) وبڕێوە روەکیەکانی دیکە لە خۆ بگرێت . ئەو خۆراکانەی کە پێویستە روەکیەکان بەکاری بێنن کە بەشی پرۆتین و ئاسن و کالسیۆم و توتیا وفیتامین " ب 12 " B12" بکات ئەمە کورتەیەکە لە چۆنیەتی وەدەستهێنانی ئەو خۆراکانە ، سەرەڕای ڕێنمایی دیکەی بەسوود بۆ روەکیەکان کە هەموو لە پێگەی ئەلیکترۆنی www.mypyramid.gov وەرگیراوە وپڕە لە زانیاری باش لەسەر ئەو بابەتە و بابەتی دیکەی خۆراکی تەندروست .

پرۆتین کاری دیکەی گرنگی زۆری هەیە لە جەستەدا وزۆر گرنگە بۆ گەشە و نوێکردنەوەی ریشاڵەکان. دەکرێت پێویستیەکانی جەستە لە پرۆتین بەئاسانی دابین بکرێت بە خواردنی کۆمەڵێکی جۆراوجۆری ئەو خواردنانەی پشت بە روەك دەبەستن (کۆکردنەوەی هەموو سەرچاوە جۆراوجۆرەکانی پرۆتین لەیەك ژەمدا) . لەسەرچاوەکانی پرۆتینی روەکی : فاسۆلیا ، باقلە ، چەرەسات، رۆنی چەرەسات ، بازلیا ، وبەکارهێنانی سۆیا(پەنیری سۆیا "توفو" ، ناوکی سۆیای ریزکراو ، سەوزە) . هەروەها شیرەمەنیەکان، وهێلکە سەرچاوەی پرۆتینی باشن سەبارەت بە روەکیەکان کەبەرهەمیە شیریەکان بەکاردێنن .

- بەشێوەیەکی سەرەکی ئاسن وەك گوێزەرەوەیەکی ئۆکسجین لە خوێندا کاردەکات. لەناو سەرچاوەکانی ئاسن بۆ روەکیەکان : خواردنی بەیانیان لەودانەوێڵانەی کە ئاسنی تێدایە ، وسپێناخ ، فاسۆلیای سور ، بازلیا ، نیسك ، گەڵای تور ، دۆشاو ، نانی گەنم ، وهەندێك میوەی ووشك کراو (وەك قەیسی ، قۆخ ، هەڵوژە ، مێوژ).
- کالسیۆم بەکار دێت بۆ بنیادنانی ئێسك و ددان وپاراستنی بەهێزی ئێسك لەسەر چاوەکانی کالسیۆم بۆ روەکیەکان : دانەوێڵە ، بەرهەمەکانی سۆیا (پەنیری سۆیا و ئەو شەرابانەی لە سۆیا دروست دەکرێن) ، شەربەتی پرتەقاڵی کالسیۆم دار، وهەندێك سەوزەی گەڵا رەنگ تێرەکان (وەك گەڵای کەلەرمی ئەمریکی ، گەڵاتور ، گەڵای کەلەرمی زۆر باشی کالسیۆمن بۆ روەکیەکان کە ئەم بەرهەمانە دەخۆن .
- توتیا گرنگە بۆ کارلێکردنی چەندین بیوکیمیاوی کە هاوکاری بەرگری جەستە دەکات لەکارکردن بەشێوەیەکی دروست . ولەسەرچاوەکانی توتیا بۆ روەکیەکان : چەندین جۆری فاسۆلیا و باقلەمەنیەکان (فاسۆلیای سپی ، فاسۆلیای سور ، نۆك) . دانەوێڵەی توتیادار ، ناوی گەنم ، تۆوی کولەکە. هەروەها بەرهەمە شیرەمەنیەکان سەرچاوەی توتیایە . بۆ روەکیەکان ئەوانەی ئەم بەرهەمانە دەخۆن .
- فیتامین"ب" " B12 " لەبەرهەمە ئاژەڵیەکاندا هەیەو لەهە ندێك خۆراکی پڕ لە فیتامین ولەسەرچاوەکانی فیتامین " ب12" بۆ روەکیەکان : پێکهاتەکانی شیر ، هێلکەو ئەو خۆراکانە فیتامین "ب12" لەخۆدەگرێت وەك هەندێك دانەوێڵە ، وئەو ئاوەی لە پێکهاتەکانی سۆیا دەردەکرێت ، وسەوزە، وهەوێنە خۆراکیەکان .

بەکورتی : ئەگەر خوازیاری ببیتە روەکی ئەوا پێویستە ئەوە بکەیت ، بەڵام پێویستە سیستەمی خۆراکیت هەموو ئەوانە لەخۆ بگرێت . کاتێك ئەخشەی بژاردەکانت دادەرێژیت، باشتروایە راوێژ بە پسپۆرێکی خۆراکی تۆمارکراو بکەیت وهەروەها پزیشکەکەت .

پتەوکردنی تەندروستی 4 : پشت بە بژاردەی دانەوێڵەی تەواو ببەستە .

هەرکاتێك پارچەیەك نان دەخۆیت ، یان قاپێك مەعکەرۆنی ، یان پارچەیەك لە دانەوێڵەی بەرچایی ، هەلی خواردنی بۆ دەرەخسێت بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیان و پتەوکردنی تەندروستیت بە شێوەیەکی باشتر بە پەنا بردنە بەر بژاردەی دانەوێڵەی تەواو. من بە تەواوی پشت بە تێکەڵەیەکی دانەوێڵەی تەواو دەبەستم هەرکاتێك هەلم بۆ رەخسا،ئەویش بە دیاریکردنی خواردنی سووك لە ئاردی هەرزنی تەواو ، وماکەرۆنەی ئاردی گەنمی تەواو، ونانی ئاردی گەنمی تەواو . دانەوێڵەی تەواو ئەوەیە کە بریتیە لە سێ بەشی ناوکی دەنکەکە : تۆوێکڵ (کپك) وناوك، کرۆك (ناوی ناوکی ناوەوە). بەڵام بەرهەمەکانی دانەوێڵەی دووبارە هاڕاو ، وەك نانی سپی ، ئەوە بە پێچەوانەوە کەپەك و ناوەکەی جیاکراوەتەوە و وۆربەی ژێنیەرەکەی لە دەستداوە، ئەگەر چی پاشان لەلایەن بەکارهێنەرانیەوە هەندێکی تێکراوە .

بەپێی ((هێڵە رێنماییە خۆراکیەکەنی ئەمریکیەکان)) کە ساڵی 2005 لە وڵاتە ئەکگرتوەکانی ئەمریکا دەرچووە، پێویستە منداڵان رۆژانە لانی کەم 2-3 ژەم رۆژانە دانەوێڵەی تەواو بخۆن، لەکاتێکدا پێویستە گەورەکان رۆژانە لانی کەم 3-5 ژەمی بخۆن، بەڵام هاوڵاتی ئەمریکی رۆژانە کەمتر لەیەك ژەم دەخۆن، لەکاتێکدا 40٪ی ئەمریکیەکان بەهیچ جۆرێك دانەوێڵەی تەواو ناخۆن . پێویستە لەسەرمان زوو بە روونی ئەم ئامارانە راست کەینەوە .

بۆ ؟ ئەمە چوار هۆکاری سەرەکیە بەپێی((هێڵە رێنماییە خۆراکیە ئەمریکیەکان))

چۆن دانەوێڵەی تەواو بەشداری دەکات لە پتەوکردنی تەندروستیت :

- دانەوێڵە تەواوەکان سەرچاوەیەکی سەرەکین بۆ کاربۆهایدراتی ئاڵۆزیەکان نشاستە" باشەکان" کە جەستەت پێویستی پێیە بۆ چالاکی رۆژانە . هەر لەسەر شێوەی میوەو سەوزە ، دانەوێڵەی تەواو بریتیە لە خۆراکە پتەوکەرەکانی تەندروستی وەك دژە ئۆکسایدەکان، وکۆمەڵە ڤیتامینەکان "ب12" " E " ومەگنیسیۆم ، سلینیۆم ، ئاسن، وریشاڵەکان .
- شێوە خۆراکەکانی دەوڵەمەند بە دانەوێڵەی تەواو توانای کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و جەڵتەی مێشك و شێرپەنجە ، وشەکرە ، و قەڵەوی هەیە .
- ئەوانەی بە رێك و پێکی دانەوێڵی تەواو دەخۆن کەمتر ئامادەی تووشبوونیان بە قەڵەوی تێدایە ، بەئاماژەی قەبارەی جەستەو ناوقەدو سمت دەپێوێت، هەروەها ئاستی کۆلسترۆڵیان کەمترە .
- دانەوێڵەی تەواو سەرچاوەیەکی گرنگی ریشاڵەکانە . وبەکارهێنانی خۆراکی دەوڵەمەند بەریشاڵ، وەك دانەوێڵی تەواو ، لە چوارچێوەی سیستەمێکی خۆراکی تەندروست، مەترسیەکانی نەخۆشیەکانی دڵ کەم دەکاتەوە . هەروەها ریشاڵەکانیش گرنگە بۆ پاراستنی ریخۆڵەکان، هاوکاری سووککردنی قەبزی و داخراوی ریخۆڵە ، (داخراوی ریخۆڵە کیسەیەکی دەرەکی کۆتایی داخراوە

لەسەر دیواری ریخۆڵە جێگیر دەبێت) . سەرەڕای ئەوە ، ئەو خۆراکانەی بریتیە لە ریشاڵ ، وەك دانەوێڵەی تەواو ، هاوکاری بەخشینی هەستی پڕ بوونی گەدەیان تێر بوونە لەگەڵ گالۆری گەرمی کەمتر.

لەنێوان خۆراکی دانەوێڵەی تەواو، کە بریتیە لە کرۆك و ناوەك و کەپەك: گەنمی تەواو ، هەرزن و ئاردی هەرزنی تەواو ، وبرنجی بۆر ، ... ، وجۆ ، وگەنمە شامی (لەوەش ئاردی گەنمە شامی تواو وفُشار)، وگەنمی رەش. هەروەها چەندین جۆری دیکەی دانەوێڵەی تەواوی جوان هەیە ، لەوانەیە زۆرێك لەوانەت نەخواردبێت .

بەڵام لەوانەیە حەزت لێبێت ، کە بریتیە لەبرنجی رەنگاو رەنگ و برنیجی بیابان ، ودانەوێڵەی روەکی رەش) ، وتۆوی (گەنمی رەش)، وتۆوی گاڵ ، وساوەر، و گەنمە شامی سپی .

رێنمایی چێژ وەرگرتن لە دانەوێڵەی تەواو

بەیانیان : دەستبەرداری دانەوێڵەی پاڵێوراوی بەیانیان بە، لەبری ئەوە بژاردەکانی دانەوێڵەی تەواو بەکار بێنە وەك ئاردی هەرزن، نووسراوەکانی پشت قووتووی دانەوێڵەی بەیانیان بخوێنەرەوە ، ووریابە لەو دانەوێڵە تەواوانەبێت کە پێشتر باسمان کرد لەو پێکهاتە سەرەکیانە. ولەبری کێکی سورکراوە وکێکی برژاو و پارچەی شیرین (کێکی شیرەمەنی) کەلەئاردیسپی دروستکراوە ، ئەوەی لەئاردی دانەوێڵەی تەواو دروستکراوە بەکار بێنە.

نیوەڕوان : نانی سپی بگۆرە بە نانی گەنمی تەواو (بۆر) ومن هەموو رۆژێك ئەم کارە دەکەم .

ئێوارە : مەنجەڵێك دیاریکە بۆ لێنانی برنج ، باهەمیشە برنجی بۆرت ئامادەبێت لەسەر سفرەکەت ، دەتوانیت خێرا برنجی گەنم رەنگ ئامادەکەیت لەمەنجەڵی هەڵمدا. ماکەرۆنەی درووستکراو لە ئاردی گەنمی تەواو تاقیکەرەوە – وکاتی تەواو بەخۆت بدە بۆ چێژ وەرگرتن لەتامی خۆش و چرتر .زۆرێك لەچێشتخانەکان ئیستا برنجی گەنم رەنگ ماکەرۆنەی گەنمی تەواو پێشکەش دەکەن ، بۆیە هەمیشە هەوڵی جێگرەوە بدە !

ووریا بە !

ئەمە هەندێك رێنماییە بۆ وەدەستهێنانی دانەوێڵەی تەواوی باشتر :

هەندێك کومپانیاکانی خۆراك فرۆفێڵی هەناردەکردن بەکاردێنن بۆ ئەوەی چەواشەمانکەن بەوەی بەرهەمەکە لەدانەوێڵەی تەواوە ، بەپێچەوانەی راستیەکیەیەوە .ووشەکانی : "چەندین دانەوێڵە " و " 12 جۆر دانەوێڵە " و "دانەوێڵەی ژیینـدار"و " گەنمی تەواو " و " دانەوێڵەی جۆراوجۆر " و "لەدانەوێڵەی تەواو دروستکراوە " ، ئەمە ئەوە ناسەلمێنێت کە 100٪ لە دانەوێڵەی تەواو دروستکراوە ، تەنانەت بەرێژەی دیکەش .

لەپێناو وەدەستهێنانی بەرهەمی دانەوێڵەی تەواو ، سەیری لیستی پێکهاتەکان بکەن، لەبەر ئەوەی پێویستە هەرجۆرە دانەوێڵەی تەواو نووسرابێت بەوەی پێکهاتەی یەکەمە . بۆنمونە ، پێویستە

پێکهاتەکە ناوبەرێت بەوەی " گەنمی تەواو" پێکهاتەی یەکەمە . نەبەووشەی " گەنمی هاڕاو" یان " گەنم" یان " ئاردی گەنم" ، یان هەرە ناوێکی دیکەی بەدەر لەووشەی " تەواو " .

پرسیار لە دکتۆر ستورك بکە

پرسیار : رات چیە بە سیستمی خۆراکی بێ " گلوتین" (مادەیەکی پرۆتینیە لەئارددا) ؟

وەڵام : لەم داوییانەدا پارچەیەك نانی مۆزم خوارد بێ گلۆتین تامی زۆر خۆشبوو.

دژی مادەی گلرتاین نیم ، ولەو خواردنانە دا هەیە دەیخۆم وچێژی لێوەردەگرم. خواردنی بێ گلۆتین بۆتە ئارەزوویەکی تەندروستی ، زۆرێك هەیە پەیرەوی ئەم ئارەزوە باوە دەکەن، لەوانەش ئەوکومپانیانەی کە ئیستا کۆمەڵێکی بەربلاو لە بەرهەمە خۆراکیەکان دەفرۆشتن کەبەئاشکرا شانازی بەوەوە دەکەن کە بێ گلۆتینە.

مادەی گلۆتین پرۆتینێکە لەگەنم و جۆدا هەیە ، بەشێوەیەکی زۆر لە سەرجەم سیستمی خۆراکدا هەیە. بەتایبەت لەو خواردنانەی زۆر بەکاردێن وەك ماکەرۆنەو نان، کە هەمیشە لەسەر کاغەزی ناساندنی بەرهەمەکان نانوسرێت .

ئەوکەسانەی بەدەست نەخۆشیە هەناویەکانەوە دەناڵێنن (وەك نەخۆشی (لووسی) زولاقی کەدەبیچتە هۆی تێکچوونی هەرس . هەستیارن بەمادەی گلرتین ، وکاتێك تەواودەبێت ، زیان دەگەیەنێتە ریخۆڵە باریکە وخۆراك بەشێوەیەکی لاواز هەڵدەمژێت ، ودەبێتە هۆی چەندین ماك . نزیکەی 2-3 ملیۆن ئەمریکی بەدەست ئەم نەخۆشیە هەرسیەوە دەناڵن. بەداخەوە زۆرێکیان ئەوە نازانن . تاکە چارەسەری کارا لە دوورخستنەوەی مادەی گلوتین لە سیستمی خۆراکەکەیانە

لەمیانەی پیادەکردنی کاری پزیشکیم ، سەیری زۆر زۆرێك لە خەڵك دەکەم ئەم نەخۆشیە دیاری دەکەن ، ولەوانەیە ئەمە دیاردەیەکی ئەرینی بێت بۆ زیاد بوونی هەستیاریمان وزانیاریمان لەسەر ئەم کێشەیە . سەبارەت بەوکەسانە، خۆراکی بێ گلۆتین کاری زۆر جوان پێکدێنێت .

لەگەڵ ئەوەش ، هەندێك کۆمەڵێ کێشەی پزیشکی دیکە دەگێڕنەوە بۆ مادەی گلۆتین. پێیان وایە ، تەنانەت سەبارەت بەوانەش کە هیچ نەخۆشیەکی پەیوەست بە ریخۆڵەکانی نیە ، ئەوا سیستمی خۆراکی بێ گلۆتین لەوانەیە هاوکاری کەمکردنی کێش بێت . و وزەبەخش و چرکەرەوە بێت، وکەمکردنەوەی ماکەکانی دۆخی وەك ئازاری ماسولکەکان ، وتێمچوونی کەمی ئاگاداربوون / کەمی چالاکی (ADHD) ویەکگرتن.لەکاتێکدا لەوانەیە جگە لە ئازارێکی کەم هیچی دیکە روونەدات لەئەنجامی پەیرەوکردنی سیستمێکی خۆراکی بێ گلۆتین (بەدەر لە بەهەدردانی پارە لەئەنجامی گرانی زۆرێك لە خۆراکە بێ گلۆتینەکان). من هیچ شەلمێنەرێکی پزیشکیم بەدی نەکردوە لەو چۆرە قسانە .

پوختە : ئەگەر کێشەی هەمیشەیی پەیوەست بە ریخۆڵەکانەوە هەبێت وبێ هۆ ، وەك : ئازارو دڵ تێکهەلهاتن، وقەبزی ، وسکچون، وزیادکردنی کێش ، یان کەمکردنی کێش بێ هۆ ، لەوانەیە هۆکەی کەمی مادەی گلۆتین بێت. قسەلەگەڵ پزیشکەکەت بکە . پاشان تاقیکردنەوەی هەستیاری لەگلۆتین. هەربۆیە ، ئەگەر دڵەڕاوکێت هەیە لە ئەگەری تووشبوون بەو هەستیاریە ، راوێژ بە پزیشکەکەت بکە

سەبارەت بەئەنجامدانی پشکنینی تایبەت بەوە . لەگەڵ ئەوەش ، ئەگەر ئەنجامی پشکنینەکان تووشبوونیان دەرنەخست بەو نەخۆشیە یان هەستیاری لەمادەی گلۆتین، ئەوا هیچ پاساوێك نیە بۆ پەیرەوکردنی سیستمی خۆراکی بێ گلۆتین .

پتەوکردنی تەندروستی (5) : چێژی زیاتر لەماسی وەرگرە

دووبارە دان بەوەدا دەنێم، زۆرباش شارەزای ئامادەکردنی ، ماسی نیم . لەکەش و هەوایەکی بێ ماسیدا پەروەردە بووم، هەتا تەمەنی سی ساڵیش، کەم هەلم بۆ دەرەخسا پتر لە جارێك مانگانە ماسی بخۆم . لەخێزانێکدا پەروەردەبووم راهاتبوو لەسەر سورکردنەوەی پلە گۆشت و سنگی مریشك – بەڕاستی شێوەکانی ماسی شارەزا نەبوون .

چەندین هەفتە تێدەپەڕێ وماسیم نەخوارد ، بەڵام ئەمرۆ هیچ کات بەوە قایل نابم، لەبەر ئەوەی سوودەکانی دەزانم .

بەدەر لە سەندەویچی ماسی توونە ، هێشتا ماسی خواردنێکی سنورداره لە ژیانی زۆرێك لەئەمریکیەکان، ئەمەش مایەی نیگەرانیە بەڕاستی لەبەر ئەوەی ماسی زۆر بەسوودە. پێکهاتەی بنەڕەتی لەنەخشەی (خواردن بخۆ بۆ چێژوەرگرتن لە ژیان) بریتیە لە وەی ماسی تێدابێت وەك توخمێکی ئاسایی لە سیستمی خواردنماندا ، خۆراکە دیاریەکان، بەتایبەت (ماسی چەور) وەك سلمون و توونە و سەردین، خواردنێکی زۆر باشن لە بەرچەندین هۆ :

- ماسی دەوڵەمەندە بە پرۆتینێکی زۆری نایاب،ئاسن، وکۆمەڵەفیتامینی"ب" (A) وخۆراکی ژێنەری دیکەی وەك پۆتاسیۆم و فسفۆرو سلینیۆم .
- ماسی برێکی کەمی رێژەیی لە چەوری لەخۆ دەگرێت و باشترین ئەلتەرناتیڤی گۆشتی دەوڵەمەندە بە چەوری تەواو .
- ماسی چەور دەوڵەمەندە لە چەندین جۆر چەوری ناتێر " باش" وبەتایبەت ترشە چەورەکان " ئۆمیگا 3" (Omega-3) ، وترشی ئیموسایتتانیویك (EPA) ، وترشی دوکوسابنتاینویك (DHA) . وهەندێك خۆراکی کە لە بنەڕەتدا روەکین وەك تۆو کەتان و گوێز ، هەروەها بریتیە لە ترشی چەوری "ئۆمیگا 3" دەرەنجام زۆر باشە ئەگەر سیستمی خۆراکت بریتیبێت لەو خواردنانە. هەروەها تەواکەرەکانی رۆنی ماسی سەرچاوەیەکی زۆر باشی ترشە چەورەکانە " ئۆمیگا 3 " و من هەموو بەیانیەك یەك حەبی دەخۆم . "دانبەوەدا دەنێم هەمیشە ماسی وەك پێویست ناخۆم لەهەفتەدا" .
- ترشە چەورەکان " ئۆمیگا 3" توانای پاراستنی نەخۆشیەکانی موولوولەکانی دڵ و نۆرەکانی دڵی هەیە بەدابەزاندنی ئاستی تریکلیسیرید (چەوری سیانی) وکۆلسترۆڵ، ونەرمکردنی موولوولەکانی خوێن ، ودابەزاندنی فشاری خوێن ، وباشکردنی چالاکی کارەبایی دڵ، وکەمکدرنی لینجی دڵ . هەتئیستا ، پێدەچێت سوودی هەرە گەورە لەدابینکردنی پاراستنە لە مردن بەهۆی نۆرەی دڵەوە .
- ئەو منداڵانەی دایکەکانیان ترشی EPA و DHA ی یان بەکارهێناوە لەکاتی دووگیانیدا ئاوەن بیروهۆش و گەشەی باشترن و گەشەی باشتری مێشك. ساڵی 2004 " ئیدارەی خۆراك و دەرمان

" (FDA) رایسپارد کە پێویستە " ژنان و منداڵانی بچوك بەتایبەت سیستمی خواردنیان ماسی و هێلکەشەیتانۆکە لەخۆبگرێت لەبەر ئەوەی چەندین سوودی خۆراکی هەیە .

• لێکۆڵەرەوەکان سەرقاڵی لێکۆڵینەوەن بزانن ترشە چەورەکان " ئۆمیگا 3" رۆڵی هەبێت لە بەرەنگاربوونەوەی خەمۆکی و کێشە تەندروستیە ئاوەزیەکانی دیکە.

پێویستە ئاماژە بەوە بکەین زۆربەی ئەو توێژینەوانەی پەیوەندی هەیە بە ترشە چەورەکانەوە "ئۆمیگا 3" چ ئەوانەی لەماسیەوەیە یان لەتەواوکەرە خۆراکیەکانی دیکە، پشت بەتاقیکردنەوەی هەرەمەکی نەبەستێت . ئەمەش واتا خەملاندنەو پێویستی بە سەلماندن هەیە . لەگەڵ ئەوەش ، لێکۆڵینەوەکان ئومێد بەخشن ، بەجۆرێك " کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشیەکانی دڵ" چەند هێڵێکی رێنمایی دەرکرد هانی خواردنی ماسی دەدات بۆ ئەوەی سوودەکانی ترشە چەورەکان "ئۆمیگا 3" وەدەست بێنین .

دانیشتوان: نەخۆشی تۆمارنەکراوە تووشی نەخۆشیەکانی دڵە خوێنبەرەکان بووبن (CHD)	راسپاردە : خواردنی کۆمەڵێکی جۆراوجۆری ماسی (واباشتر چەوربێت) لانی کەم هەفتەی دووجار ، هەروەها ئەو چەوری و خۆراکانەی دەوڵەمەندن بە ترشی "ئەلفا- لینولینك" (رۆنی تۆوکەتان وکانۆلا و سۆیا، تۆوکەتان و گوێز)
دانیشتوان : ئەونەخۆشانەی نەخۆشی دڵەخوێنبەرەکان لایان تۆمار کراوە .	راسپاردە: رۆژانە بەکارهێنانی یەك گرام لە هەردوو ترشە چەورەکان (EPA) و (DHA) باشترە ئەگەر سەرچاوەکەی ماسی چەور بێت ، ئەگەر ئەو کەبسولانەش بەکاربێنیت بریتی بن لەو دووترشە پاش راوێژ لەگەڵ پزیشك.
دانیشتوان: ئەو نەخۆشانەی پێویستە رێژەی تریگیسرید لایان کەمکرێتەوە	راسپاردە: خواردنی 2-4 گرام کەبسول لە هەردوو ترشی چەوری (DHA EPA) رۆژانەو لەژێر چاودێری پزیشك .

هەندێك مەترسی هەیە کاتێك کارەکە پەیوەندی رۆن ماسیەوە هەبێت بەپێی شارەزایان لە (زانکۆی کالیفۆرنیا- بێرکلی) : " لایەنێکی نەرێنی پاشەکشەی توانای مەینی خوێن هەیە بریتیە لە مەترسی زۆری توشبوون بە خوێن بەربزن (نەزیف) ئەوانەی بەدەست تێکچوونی خوێن بەربوونەوە دەناڵێن، ئەوانەی دژە مەیین بەکار دێنن ، یان ئەوانەی تووشی فشاری خوێنی بەرزو ناجێگیر دەبن وکۆنتڕۆڵ ناکرێت (بەراستی لە مەترسیەکی زۆردان و ئەگەری تووشبوون بە جەڵتەیان هەیە) پێویستە کەبسولی رۆن ماسی بەهیچ شێوەیك بەکارنەهێنن. هەروەها ئەم شارەزایانە دەڵێن بڕێکی زۆری خواردنی رۆنی ماسی لەوانەیە هەندێك رووی سیستمی کۆئەندامی بەرگری راگرێت .

کورتە : راوێژ لەگەڵ پزیشکەکەت بکە پێش بەکارهێنانی تەواوکەرەکانی رۆن ماسی. هەندێك مەترسی دیکە هەیە سەبارەت بەبەکارهێنانی ماسی و جیوە لەلایەن ئەو ژنانەی کە دووگیان دەبن، وئەو دایکانەی شیر دەدەن، ومنداڵی بچوك، بۆیە واباشترە قسە لەگەڵ پزیشك بکرێت لەم بارودۆخەدا .

هەروەها ئەگەر لەو کەسانە بیت کەلە سیستمی خۆراکیاندا زۆر ماسە بەکاردێنن وەترسی ژەهراوی بونیان هەیە بەجیوە ، کە لەوانەیە ماکەکانی دەمارگیری بێت نەك جۆری، ئەوا ئامۆژگاریت دەکەم لەگەڵ پزیشکەکەت گفتوگۆ بکەیت .

هەموو جۆرەکانی ماسی وەك یەك پۆلێن ناکرێن لەرووی بەکارهێنانەوە . هەندێك بریتیە لە بڕێکی زۆری چڕی جیوە یان پیسی دیکە ، هەروەها هەندێکی بە ئامڕازەکانی دژە ژینگە راوکراون ، یان نادروست، وهیچ بنەمایەکی ساکاری پەیڕەوکراو نیە بۆدیاریکردنی ماسی– هەندێك لەجۆرەکانی سلیمون باشن و هەندێکی دیکە کەمتر باشن، وهەندێك ماسی لەحەوزی باشدا پەروەردەکراون وهەندێکی دیکە کەمتر لەوە . خۆشبەختانە شارەزایانی " سنوقی پاراستنی ژینگە" (EDF) لێکۆڵینەوەی زۆریان ئەنجامداو دەرئەنجام ئەو دووخشتەی لێکەوتەوە ، ئەکرێت بەکار بێت وەك رێنمایی بەکار هێنانی ماسی –

" رێنمایی کەری گیرفان بۆ خواردنە دەریاییەکان " و " رێنمایی کەری گیرفانی سوشی " ، ئەم دوو خشتە تیشك دەخەنە سەر بژاردە باش و خراپەکان ، پۆلێن کراوە بە پێی کاریگەری لە زەریاکان و تەندروستی مرۆڤ ، ونرخێندراوە بە پێی بوونی ترشە چەورە بەسوودەکان " ئۆمیگا 3" .

هەروەها ئەو دووخشتە بە دووروودرێژی ئەوە پەیوەندی بە هەندێك لە جۆرەکانی ماسی دیاریکراو لە خۆدەگرێت لەسەر پێگەی ئەلیکترۆنی : www.edf.org (لەژێر ئەم ناونیشانە دا بگەڕێ seafood selector) .

بژاردەیەك لە بەرەکانی دەریا

جۆرەکانی بەری دەریای تەندروستو بەسوود بۆ تۆو ژینگە (دەوروبەر)

لەوانەیە لە جۆرێك لە بەرەکانی دەریا لە پتر لە لیستێکدا دەرکەوێت ، ئەوەش لەسەر بنەمای سەرچاوەکەی ، وئەو شوێنەی لێی راوکراوە (کێڵگە ، زەریا) . وجۆری ئامێری راوکردنی بەکارهاتوو .
بۆ زانیارە زیاتر لەسەر ماسی دەریا سەردانی ئەم پێگەیە بکە www.edf.org/seafood

جۆری زۆرباش	جۆری باش	جۆری خراپ
کوێچکە دەریا (کێڵگە) Abalone	کافیار(کێڵگە)Caviar	کافیار(هاوردە)Caviar
نەرمۆڵەکان (کێڵگە) Clams	نەرمۆڵەکان)Clams	ماسی دەریایی(چیلی)
کووللەی دەریا(ئەمریکا) Crawfish	ماسی قُد(ئۆقیانووسی ئارام)	ماسی قُد (ئۆقیانووسی ئەتلەسی)

	Cod	Cod سـلعتون، قـرژاڵ(هـاورده) Crab
ماسی هیلوت(نۆقیانووسی ئارام) Halibut	(قرژاڵ(ئەمریکا) Crab	کوولەی دەریا(چین) Crawfish
ماسی ماکریل(نۆقیانەسی ئەتلەسی Mackerel	ماسی سول(نۆقیانووسی ئارام) Sole	ماسی حدوق Haddock
ئەگەیوەکانی دەریا(کێڵگە) Mussels	ماسی رنگە(نۆقیانووسی ئەتلەسی) Herring	ماسی هبلوت (نۆقیانووسی ئارام) Halibut سلمون(کێڵگە یان نۆقیانووسی ئارام) Salmon
گوێچکە ماسی (کێڵگە) Oysters	ماسی ماهیماهی (ئەمریکا) Mahimahi	ماسی قرش shark
سلمون (ئەلاسکا) Salmon	گوێچکە ماسی Oysters	قریدس (هاوردە) Shrimp
سەردین(ئەمریکا) Sardines	سەلمون Salmon	
قریدس (ئەمریکا، کێڵگە) Shrimp	قریدس (ئەمریکا) Shrimp	تونا (هاوردە) Tuna
ماسی تروات(کێڵگە) Trout	تونا (ئەمریکا) Tuna	
تونا (کەنەدا ، ئەمریکا) Tuna		

بژاردەکانی سوشی

چەندین جۆری ماسی کە بەکاردێت لە دروستکردنی سوشی تەندروستو بەسوودە بۆ ژینگە (دەوروبەر)

ماسی کتا : ژەمەکانی سوشی بریتیە لە ماسی کاڵ بابەتیانە بریتیە لە مشەخۆرەکانو ڤایرۆسەکانی گوێزەرەوەی نەخۆشی . بۆیە واباشە دوگیان ومنداڵی بچوك وبەتەمەنەکانو ئەوانەی بەرگریان کەمە نەیخۆن .

چۆنیەتی دیاریکردنی ماسی : زۆر جار سەرچاوەکانی ئەو ماسیەی بەکار دێت بۆ ئامادەکردنی سوشیو چۆنیەتی راوکردنی نازانین . باشتر وایە ئەم زانیارانە پرسیار لە چێشتخانەکە بکەیت . بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ئەم پێگەیە بکە . www.edf.org/seafood

جۆری زۆرباش	جۆری باش	جۆری خراب
قریـــــــــدس (کەنـــــــــەدا) * Amaebi/spot prawms	قریدس (ئەمریکا) * Amaebi:/spot prawans	قریــــــــدس (هـــــــاوردە) Ebi/Shrimp
گوێکـە دەریـا (کێڵگـەی ئـەمریکا) Awabi/Abalone	ماســــــی ئیدهـــــەم (ئەمریکا) Gindara/Sablefish	هلبـــــوت(ئۆقیانووســــــی ئەتلەسی) Hriame/Halibut
ماسی ئەدهەم (ئەلاسکا ، کەنەدا) Gindara/sablefish	گوێکـە ماسـی پانکـەیی (کەنەدا ، ئەمریکا) Hotate/Sea	نەرمۆڵەکان(هاوردە) Kani/King crab سلتان ابراهیم Ai/Red snapper
ماسی هەلبوت (ئۆقیانووسی ئارام) Hirame/pacific halibut	سبیدج Ika/squid	هەشت پێ Tako/Octopus سلمون(کێڵگە یان ئۆقیانووسی ئەتلەسی) (#) sake/ salmon
گوێچکە ماسی پانکەیی (کێڵگە) Hotate/Bay scallops	گوێچکە ماسی * Kaki/oysters	
سردین (ئەمریکا) * Iwashi/sardines	نەرمۆڵەکان (ئەمریکا) Kani/*Blua crad	
تیلابیا (ئەمریکا) Izumidai/Tilapia	تونا Maguro/Bigeye or yelloefin tuna	
گوێچە ماسی(کێڵگە) * Kaki/oysters	سلمون (واشنتون) Saki/# salmon	
نەگەیوەکانی دەریا(کێڵگەیی) *Munrugai/Mussels		
سلمون (ئەلاسکا) *Sake/Salman		
قاروس (کێڵگەیی) Suzuki/Stripped bass		
هێلکەتوتیا(کەنەدا) Uni/Sea urchin roe		

ڕێنماییەکانی دکتور ستورك بۆ هەڵبژاردنی باشترین جۆری ماسیەکان

ئەمەی خوارەوە هەندێك لە باشترین جۆری ماسی بخرێتە لیستی کڕینەکانت بە پێی نەخشە ((خواردن بخۆ بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیان)) . وبەپێی ((سندوقی پاراستنی ژینگە)) ، ئەم بژاردانە بەسەرچاوەیەکی باشی ترشە چەورەکان " ئۆمیگا 3) هەژمار دەکرێت کە بەسوودە بۆ دڵ هەروەها ڕێژەیەکی کەمی پیسبوونی تێدایە وەك یەك .

- سلمونی ئەلاسکا (بەهەموو جۆرەکانی)
- ماسی شاری جەمسەری باکور (چێنراو لە حەوزدا)
- ماسی ئسقمری ئەتەلەسی (ماکریل)
- گوێچەکە ماسی (چێندراو)
- قودی ڕەش (ئەلاسکاو کەنەدا)
- سردین
- تروتەی گلێنە .
- تونای بکورە (ئەو جۆرەی بەرهەم هێنراوە لە وڵاتە یەکگرتوەکان، نەك ئەو جۆرانەی قوتوبەندو زۆرە لەبازاڕەکاندا بەڵکو بەرهەمە قوتوبەندە گران بەهاکان کە بریتیە لە ڕێژەیەکی کەمی جیوە کە لە شوێنی ڕاوە ماسیەکانی ئەمریکاوە هاتوە لە ~ۆقیانووسی ئارامی هاوڕێی ژینگە ، وەدەکرێت نوێ بکرێتەوە .. ولەو مارکانە ((وایلد بلانت)) Wild planet و " ئیکۆفیش" Eco Fish " .

ماسی سلمونی ئەلاسکا باشترین بژاردەی تەندروستی وسەلامەتی . وئەمە پێنج جۆرە لە سلمونی ئەلاسکا: پەمەیی ، کیتا ، سلمونی سوری بچوك ، کوهو " ملك سليمان " لەو جۆرەی ڕاوکراوە ڕاستەوخۆ بە شێوازێکی هاوڕێی ژینگە . ئەم ماسیانە دەوڵەمەندە بەترشە چوەرەکان "ئۆمیگا 3" وبریتیە لە ڕێژەیەکی کەم لە جیوەو پیسیەکانی دیکە ، سەرەڕای ئەوە تامی زۆر خۆشە – بەبەراورد لەگەڵ توان ، من پێم وایە سلمون چێژی زیاترەو چرترە ، بەوەش پێکهاتەیەکی باش پێکدێنێت بۆ زەڵاتە و حەز بزوێنی پێش نانخواردن . سلمونی ئەلاسکای قوتوبەند لە زۆرێك لە سوپەر مارکێتەکان و ناوەندەکانی کۆ فرۆشی دەستدەکەوێت ، لەسەر شێوزای زنجیرە مارکێتە کۆکانی (کوستکو) لەکاتێکدا جۆرەکانی سلمونی ئەلاسکای قووتووبەندی پەمەیی وکیتاو سوری بچوك دەفرۆشرێت . بەنرخی گونجاو . هەروەها دەکرێت بەکاری بێنیت هەروەك ماسی تونا ، وهەندێکیان پێستو پولەکەی هەیە ، بەڵام تەڕە ، وئەکرێت هەمووی بخورێت، وتاڕادەیەکی زۆر ژێنەرە . هەروەها چەندین جۆر هەیە بێ پێستو پولەکە .

تێبینی : بابەتیانە خۆم بەدور دەگرم لەو سلمونەی سەرچاوەکەی ویلایەتی ئەلاسکا یان باکوری ڕۆژئاوای ئۆقیانووسی ئارام ، وەهەروەها دووردەگرم لە سلمونی حەوزو سلمونی ئەتلەسی ، بۆنمونە ، لەبەر ئەوەی ئەم دووجۆرە ئەگەری ئەوەی هەیە میکرۆبو پیسی لەخۆ بگرێت، یان لەوانەیە ڕاوکردنی

بەو شێوازانەی دژە ژینگە بێت. باوەڕم پێدەکەیت یان نا ، ئەو ڕەنگە پەمەییەی کەلەسلمونی حەوزەکاندا بەدی دەکرێت زۆرجار لە بۆیاخەوەیە .

پتەوکردنی تەندروستی 6 : ڕێژەی خوێن دابەزین‌و ئاستی بۆن‌و بەرام بەرزکردنەوە

لەبیستەکانی تەمەنمدا ، بەدەست بارێکی مام ناوەندی فشاری خوێنی بەرزەوە دەمنالاند، هۆکارەکەشم نەدەزانی . بۆیە ، لە سێ ساڵیدا هەڵسوکەوتم لەگەڵ کێشەکەدا کرد . ڕۆژێك مولەتم لە ژوری فریاکەوتن وەرگرت‌و لەدڵی خۆمدا ووتم : "ئەمە کارێکی پێکەنیناویە ، تۆ پزیشکیت ، هەر ئیستا پەستانی خوێن بپێوە ! ئایا خراپە ؟ هەتا چ ئاستێك ؟ " لەگەڵ هەموو ئەوەش ، لەبارێکی جەستەیی باشدا بووم، وزۆر وەرزش دەکەم، وپێم وایە سیستمی خواردنم زۆر تەندروست بوو .

ئامێری پێوانەی پەستانی خوێنم لە باڵم بەست ، وچاودێری ژمارەکانی سەر پێوەرەکەم دەکرد هەتا راستیەکە لەبەردەمم روون بێتەوە . تووشی شۆك بووم . لەسەر پێوەرەکە سیرمکرد " 142 لەسەر 91" لە دڵی خۆمدا ووتم : " بێگومان هەڵەیەك هەیە ! " چاوەڕێمکرد هەتا کارەکان هێور بوونەوە، هەوڵی خاوبوونە وەم دا ، دووبارە پێوامەوە . زۆر سەرم سوڕما ، ژمارەکان ئاماژەیان بە "141 لەسەر 90" کرد ، زانیم من کێشەیەکم هەیە ، هەر پەستانێك لە "140 لەسەر 90 " تێپەڕێت ئەوا بە پەستانی بەرزی خوێن هەژمار دەکرێت .

بۆم دەرکەوت کێشەکە لەو خواردنانەدایە دەیخۆم، خوێ (سۆدیۆم) م زیادتر لە پێویست بەکار دەهێنا لە سیستمی رۆژانەدا .

لە خێزانێکدا پەروەردە بووم حەزی لە خوێ یە ، لەناو خێزانەکەمدا" خوێ دەکەین بەسەر هەموو شتێکدا " . سەرەتا چی لە پارچە گۆشتێك دەکەیت؟ بە خوێدان دایدەگریتەوە ! ئەی پەتاتەی سور کراوە چی ؟ لە خوێدا دەیگەوزێنیت ، زەلاتە ؟ خوێ باران دەکەین، هێلکەو رۆن ؟ بێگومان بێ بەشی ناکەیت لە خوێ . ئەمە شێوازی ئەمریکیە ، منیش لە عاشقانی خوێ بووم .

پەیوەندیم لەگەڵ خوێدان زۆر خراپ بوو ، بەلا/ ئایا دەزانیت تاوانباری سەرەکی راهاتنم لەگەڵ خوێ کێ بوو ؟ نانی ئێوارانی بەرگ گیراو وپیتزای بەرگگیراو بوو . لە رادەبەدەر دەمخوارد. پێم وابوو تەندروستە لەبەر ئەوەی ئەو جۆرەم دەخوارد کە دەوڵەمەند بوو بەسەوزەو چەوری کەم بوو بەلام بۆم دەرکەوت سۆدیۆمی زۆری تێدایە . کاری بنەڕەتی لەسەر خوێ خواردن زۆر ئاسانە ، ئەمەش ، ئەمەش ئەو بنەمایانەیە لەپشت ئەوەوەن بەپێی دامەزراوە تەندروستیەکانی وەك (کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشیەکانی دڵ)، و (پەیمانگای پزیشکی) .

- جەستەت پێویستی بە خوێ یە بۆ ئەوەی بەباشی کاربکات. وسۆدیۆم بە بڕێکی سروشتی دیاریکراو لە زۆربەی خواردنەکاندا هەیە ، بەو شێوەی دەستکاری نەکراو.
- بەلام کاتێك خوێی زۆر بەکار دێنیت ، مەترسی تووشبوونت بە پەستانی بەرزی خوێن زیاتر دەکات .

- پێویستە کەسانی باڵغ کەمتر لە 2ر300 ملیگرام خوێ بخۆن رۆژانە ، ئەوەش دەکاتە کەوچکێکی بچوك .
- ئەوانە تەمەنیان لەسەروو پەنجا ساڵیەوەیە ، وئەمریکیە ئەفریقاییەکان، وئەوانەی بەدەست پەستانی بەرزی خوێنەوە دەناڵن، پێویستە کەمتر لە 1ر500 ملیگرام خوێ بخۆن رۆژانە .

ئەمریکیەکان رۆژانە تێکڕا پتر لە 3ر400 ملیگرام خوێ بەکاردێنن، ئەوەش بۆتە هۆی دەردێکی تەندروستی نیشتمانی لە پەستانی بەرزی خوێن . ئەگەر بڕی خوێ بەکارهاتوو کەمکەینەوە بۆ نیو هێندە ، ئەوا دەکرێت نزیکەی 150ر000 ئەمریکی ساڵانە رزگار کەین،بەپێی(پەیمانگای نیشتمانی نەخۆشیەکانی دڵو سی و خوێن) کێشەکە تەنها لە خوێداندا نیە ، کەلەپشت 10٪ی ئەو خوێ یەوەیە بەکاریدێنن. ئەوەش 90٪ی ئەو خوێ یە ئەکرێتە سەر خواردنە قوتو بەندو پێچراوەو بەرگتێگیراو ، ئامادە دەکرێت یان لە دەرەوە . زنجیرە چێشتخانەکانو کومپانیاکانی خۆراك بڕێکی زۆر خوێ دەکەنە خواردنەکانیان، ئەوەش وادەکات لەو بڕە زیاتر بەکار بێنن کە بوار پێدراوە بێ ئەوەی ئاگامان لە خۆمان بێت .

سەرەڕای ئەوەی بەرهەمهێنەرانی خۆراك دەستیان بە کەمکردنەوەی بڕە خوێ کردوە کە دەیکەنە ناو خۆراکەکانیان، بەڵام هێشتا بڕێکی زۆر لە سوپەرمارکێتەکاندا ماوە کە بڕێکی زۆری تێدایە . ئەمەش رێژەیەکی دۆزراوەیە لە نمونەی هەندێك لەو ژەمە ئامادە کراوانەی پێشتر ئامادە کراون (ناوی مارکەکان نابەین لەبەر ئەوەی ئەگەری ئەوە هەیە هەندێك لەو جۆرانمە مابێت کە رێژەی خوێی کەمترە)

ئەو بەرهەمانەی لە سوپەر مارکێتەکاندا کە رێژەی خوێی مەترسیدارە

بەرهەم	خوێ لە بەشەکەدا(ملیگرام)
خواردنی ئێواران لەپارچە مریشك لەسەر شێوازی گۆشتی گامێش (بوفالو) بەرگگیراو.	2ر060
پیتزای نایاب بۆ یەك کەس	1ر450
ژەمێکی مریشك" برمیانا ئەند بینیە "	1ر330
شۆربای گۆشتی مانگا لەگەڵ پەتاتەو گێزەری تازە	1ر250
پیتزا (بیبرونی) بە بیبەر بەرگگیراو بۆ یەك کەس	1ر190
گۆشتی مانگا لەگەڵ سەوزەی دەشت (شۆربای قوتوبەند)	1ر150
نانی ئێوارە لەنانی گۆشتو زەڵاتەی ناوی گۆشت لەگەڵ پەتاتەی فلیقێنراووسەوزە	1ر120
نانی ئێوارە لەپارچە گۆشتی (سالزبیری) بەرگگیراو	1ر090
برنج بە بۆنی مریشکی سورکراوە لەگەڵ گێزەر وگژوگیا(لەکیسەیەکی تایبەتدا)	1ر020

لەوانەیە کێشەکە خراپتر بێت سەبارەت بەو ژەمانەی لە چێشتخانەکانی دیکە ئامادە دەکرێن بۆ ئەوەی لەدەرەوە بخورێت ، من ، بەگشتی لە ماڵەوە نان دەخۆم، بەڵام لەگەڵ ئەوەش کێشەنیە ئەگەر ژەمی چێشتخانەکان بخۆم، بەڵام چاودێری ئەوەی لەدەرەوە دەیخۆم دەکەم . کاتێك لە لۆس ئینجلۆس نابم زنجیرە بەرنامەی " The Doctors " بکەم. لە شوێنی نیشتەجێبوون وکارەکەم دەبم لە شاری ناشفیل لە ویلایەتی تینیسی و بوە شارێکی زۆر بژاردە لە رووی بەکارهێنانەوە ئەگەر نزیکی " سەنتەری فاندربلیتی پزیشکی" بم ئەو شوێنەی کاری لێدەکەم دەتوانێت لەهەر ئاقارێکدا برۆیت بۆ ئەوەی بژاردەی خۆراکی تەندروست بەدی بکەیت. بەڵام ئەگەر رووت لە (نۆبری لاند) کرد بژاردەی خۆراکە خراپەکان دەکەیت، هەروەك ئەوەی لە زۆر شوێنی دیکەی وڵاتەکەماندا ، پڕە لە چێشتخانەی خۆراکە خێراکان، وئەو مارکێتانەی سەر بە ویستگەکانی سووتەمەنین کە خۆراکە چارەسەرکراوەکان دەفرۆشێت ، وژەمی خواردنی قەبارە گەورەی پڕ لە خوێ و چەوری .

وەختە کارێکی ئەستەم بێت خواردنی تەندروست بخۆیت لە ئەمریکا . لەبەر ئەوەی بژاردەی چێشتخانەکانی دەوروبەرمان هیچ تەندروست نیە . وسەبارەت بە زۆرێك ، زۆربەی گالۆری گەرمیەکان کە بەکاردەهێنرێت لە چێشتخانەکانە ، وخواردنە خێراکان ،و ئەو ژەمانەی لەدەرەوە دەخورێت . وزۆربەی ئەم خواردنانە قوتوبەندە لەگەڵ ئاستێکی زۆر بەرز لە خوێ و چەوری کە زیان بەخشە بۆ دڵ .

بەسەر بردنی تەمەن لە خواردنی خوێی زۆر ، ئەوەش ئەو شێوازەیە زۆرێك لە ئەمریکیەکان پەیرەوی دەکەن و زیانێکی زۆری هەیە بۆ جەستە. سەبارەت بە بەتەمەنەکان بەکارهێنانی بڕێکی زۆری خوێ لە ژەمێکدا لەوانەیە مەترسی لەسەر لاوازی دڵ هەبێت.

ئەمەش چەند نمونەیەکی بژاردەی ئەو خۆراکانەیە بڕێکی زۆر خوێ لەخۆ دەگرێت و لەهەندێك لە زنجیرە چێشتخانە گەورەکانی ئەمریکادایە هەتا بەرواری نووسینی ئەم کتێبە ، بێگومان لیستێکە تەواو نیە . لەوانەیە هەندێك چێشتخانە هەبێت ژەمی خۆراکیان هەبێت رێژەی خوێی کەمتر بێت . بەڵام ئەمە تەنها نمونەی بچوکە لە هەندێك خراپترین بژاردە ، لە رووی تەندروستیەوە . لەهەندێك زنجیرە چێشتخانە لاکۆڵانەکان (ناوی چێشتخانەکان نابەن)

ژەمێك لە چێشتخانە بریتیە لە بڕێکی زۆر لە خوێ

خۆراك	بڕی سۆدیۆم(خوێ) بۆ یەك کەس
بەروبومەکانی دەریا لەگەڵ سەڵاتەی سیزر لە گەڵ پوتاتەی سواوە لەگەڵ قەیماغ وپارچەیەك بسکیت بە پەنیرو کوپێك ناوی لیمۆ .	7ر106 ملیکرام
فاهیتا باڵی مریشك لەگەڵ کێك و ترشیات و ساردی	6ر916 ملیکرام
لازانیا لەگەڵ پارچەیەك نان (Breadstick)و سەڵاتەی سەوز لەگەڵ سەڵاتەی قەیماغ و ساردی	6ر176 ملیگرام

هامبرگەر لەگەڵ پارچە پەنیر و پارچەکێکی تازە	4,410ر4 ملیگرام
سەندەویجی باڵی مریشکی بەهاراتی	2,300ر2 ملیگرام
ژەمێکی بەیانی لەگەڵ پارچەیەك بسکیت بێ کەرە یان شەکر	2,150ر2 ملیگرام
سەندەویجی مریشك (نانی فەرەنسی)	2,570ر2 ملیگرام
سەندەویجی مریشك لەگەڵ سەلاتە	1,340ر1 ملیگرام

راستی گەورەی شۆك هێنەر Shocker : کۆمەڵە ژەمێکی منداڵ لەگەورەترین زنجیرە چێشتخانەکانی خواردەمەنی خێرا لە ئەمریکا . زۆر بە زۆری ئەم ژەمانە زۆر دەوڵەمەندە بە گالۆری گەرمی (93٪ سەرو ئەو بڕەی بڕیاردراوە کە بە 430 گالۆری گەرمی خەمڵێنراوە) . هەروەها خوێ (86٪)، هەروەها 45٪ی بریتیە لە رێژەیەکی بەرز لە چەوری تەواو ، بەپێی لێکۆڵینەوەیەك " سەنتەری زانستی بەرژەوەندی گشتی " ساڵی 2008 ئەنجامیداوە . بۆ ئەم راستیانە ئاگادرا کردنەوە پێکدێت ؟ لەبەر ئەوەی نزیکەی یەك لەسە رچواری منداڵانی تەمەن 5–10 ساڵ دیاردەی پێشوەختی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ، وەك ئاستی بەرزی پرۆتینات چەوری کەم چڕی LDL (بەکۆلسترۆڵ ناسراوە) یان پەستانی بەرزی خوێن .

کومپانیاکانی چێشتخانەکان ، لە ژێر گوشاری لێپرسراوانی تەندروستی و کۆنگریس ، وکۆمەڵەی بەرگریکارانی خواردنی باش ، دەستیانکرد بە دابینکردنی زانیاری ژێوەری لەسەر ئاستێکی بەربڵاو ، ئەمەش هەواڵێکی باشە . بڕیاردانی بژاردەی تەندروستی لەبری ئێمە ناکەوێتە ئەستۆیان ، بەڵکو پێویستە خواردنێکی تەندروست وبەتام پێشکەش بکەن، وپێویست بوو لەسەرمان ئەوە داوابکەین، بەسووربوون لەسەر خوێندنەوەی زانیاری خۆراکی بنەڕەتی وەك رێژەی گالۆری گەرمی و خوێ و چەوری تەواویش داواکردنی ژەمەکە و دیاریکردنی ، بە رەچاوکردنی گیرفانمان و پەیڕەوکردنی باشترین بژاردە .

ئەوەی ئەو رۆژە لەژوری فریاکەوتن روویدا سەبارەت بەئامێری چاودێری پەستانی خوێن ئاگادار کردنەوەیەکی گەورەو ترسناك بوو بۆ من .

تەمەنم تەنها 34 ساڵ بوو ، لەگەڵ ئەوەی نمونەی تەندروستی باش بووم، هەستم نەدەکرد گەشە بە فاکتەرێکی ترسناك دەدەم بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دڵو نۆرەی دڵ . خوێ لەو شتانە بوو گرنگیم پێ نەدەدا . هەر لەو کاتە بەدواوە بڕیارمدا چاودێری ئەو بڕە خوێ یە بکەم بەکاریدێنم ، دەستمکرد بە گرنگی دان بە رێژەی خوێ یان سۆدیۆم ئەوەی لە نووسینی سەر هەموو خواردنە قوتو بەندەکان کە بەکاریان دێنم .

لەماڵی مندا هیچ خوێدان نابینیت . وهیچ خۆراکێکی چارەسەرکراو ، ئەوانەی زۆرجار بریتین لە بڕێکی زۆری خوێ. راهاتم بۆن و تامی خواردنەکەم خۆشکەم بە سیرو گژوگیا و بیبەرو خەرتەلە،

وهەموو ئەلتەرناتیڤێکی خوێ و تەندروست و بەتامە . باوەڕکە خواردنەکانم تامی خۆشتر بوو ! تامی سیر زۆر خۆشتر بوو لام لە تامی خوێ ! وهێشتا ، جاروبار ، چێژ لە چەندین جۆری تەندروست لە کاری هەویر وپیتزا وژەمی نانی نێوارەی بەرگگیراو وەردەگرم ، وایلێهات هەمیشە ڕێژەی خوێ سەیردەکەم پێش کڕین . ئاسایی بوو پەستانی خوێن پاشەکشە بکات بۆ باروودۆخێکی ئاسایی ، بەجۆرێك 118 لەسەر 78 لە دواپشکنیندا . بەتێکڕا بیست خاڵ پاشەکشەی کرد بە هۆی گۆڕانکاریەکی ئاسان لە سیستمی خواردن . وهیچ هەست بە دوودڵی ناکەم لەبەرامبەر ئەو کارەدا . کاتێك جاروبار خواردنێك دەخۆم ڕێژەی خوێی زۆربێت ، ئەو ڕۆ ژە چاودێری ئەو بڕە خوێیە دەکەم کە بەکاریدەبەم و هەتا چەند ڕۆژێکی دیکە ، ئەوەش لەبەر هاوسەنگی ئەو بڕەی خواردم . پەیڕەوکردنی ژیانێکی ئاسایی سوودی تەندروستی زۆر وەدەست دێنیت . دەزانم تۆشە دەتوانی ئەوکارە بکەیت. پێت وانەبێت توانای دووبارە داڕشتنەوەی پرۆگرامی ژیانت نیە بۆ چێژ وەرگرتن لە بڕێکی کەمی خوێ. لەوانەیە کەمێك کاتی پێویست بێت لەگەڵ هەندێك تاقیکردنەوە و ئەلتەرناتیڤ، بەڵام هەستی چێژ خێرا لەسەر ئەوە ڕادێت بۆ ئەوەی سوودی تەندروستی گەورەی هەبێت.

ئامۆژگاری لەکەسێکەوە وەرگرە کە ساڵانێکی زۆر خوێی زۆری بەکار دەهێچنا – دەتوانیت بەباشترین شێوە ئەوکارە بکەیت .

ڕێنمایی خێراو ئاسان بۆ دابەزاندنی ئەو بڕە خوێ (سۆدیۆم) ەی بەکارتهێناوە

سەیری ئەو خواردەمەنیە قوتوبەندانەی سوپەر مارکێتەکان بکەن ، وپرسیاری زانیاری خواردنەکان بکە لە چێشتخانەکان یەك ژمارە لە ئەندێشەتدا تۆمار بکە : کەمتر لە 2٫300 ملیگرام خوێ ڕۆژانە ، یان کەمتر لە 1٫500 ملیگران ڕۆژانە ئەگەر لەسەرو پەنجا ساڵیەوە بیت ، یان لە ئەفریقیە ئەمریکیەکان بیت ، یان پەستانی بەرزی خوێنت هەبێت .

خوێدان دوورخەرەوە . ولەبڕی ئەوە ، تاموبۆنی خواردنەکەت بەچێژکە بە بیبەرو خەرتەلەو سیرو لیمۆی ترش و گژوگیا و بەهارات . زۆربەی سوپەرمارکێتەکان ئیستا بەشی تایبەتیان هەیە بە ئەلتەرناتیڤی خوێ – سەردانی بکەو تاقیکەرەوە . بێگومان خێرا هەندێك بژاردەت دەست دەکەوێت حەزت لێی بێت .

پتەوکردنی تەندروستی 7 : جۆری ئەو ڕۆنەی بەکاریدێنیت باشکە .

ساڵانێکی زۆر لە ڕابوردودا وا باو بوو کە سیستمی خواردنی کەم چەوری سیستمێکی تەندروستە ، پیشەسازی خۆراك دەستیانکرد بە فرۆشتنی بەرهەمی کەم چەوری بە چەندین ملیار دۆلار ، بەڵام ئێمە ڕۆژ شخست. هەتا لێکۆڵینەوەیەك بڵاو کرایەوە پێشنیار دەکات کە پارێزی (ئەتکینز (شارەزای خۆراك ڕۆبەرت ئەتکینز دیناوە) خۆراك پشت بە چەوریەکی زۆر بەرزی ئەبەستێت کەمێك کاریگەری باشتری دەبێت لە هاوشێوە تایبەتەکانی کەمکردنی کێش باش تێپەڕبوونی ساڵێك ، پاشان پارێزی " ئەتکینز " تاوانبار کرا بە زیادکردنی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ.

کاتی ووردبوونەوەم لە باشترین لێکۆڵینەوە لەسەر ئەم بابەتە ئەنجامدراوە ، سەرمسوڕما لە لاوازی ئەو زانیارانەی هەمانە. وەك زۆربەی لێکۆڵینەوەکانی خۆراك، زۆر کەم لەو زانیارانە پشتیان بە پێوەری تاقیکردنەوە سەریریەکان بەستوە. باشترین شت دەیبینین تەنها تێبینی و خەملاندنە ئەگەر چی پێگەی زانستی هەیە .

لەگەڵ ئەوەش ، لایەنی یەرینی ەئم لێکۆڵینەوانە ئەوەیە زاناکان خەریکن کۆکبن لەسەر ئەوەی هەزاران بەڵگەو سەلماندنی ئەملاولا هەیە بۆ گەیشتن لە کۆتاییدا بە

کورتی : ژیان بەتەندروسیەکی تەواو ، پێویستە خوانەکەت هەندێك چەوری لەخۆبگرێت! چەوری خۆراك وەزە دەبەخشێت و هاوکاری جەستە دەکات لە هەڵمژینی فیتامینات (A) و (D) و (E) و (K) ، سەرەڕای ئەوە کۆمەڵێکی بەربڵاو لەکارەکانی جەستە رێکدەخات. بەڕاستی دانی پێدابنێین ، بڕێکی کەم چەوری تام و چێژی خورادنەکان خۆش دەکات .

بەڵگەکان بە روونی ئاماژە دەکەن بەوەی لەپێناو پەیڕەوکردنی نەخشەی (خورادن بۆ چێژ وەرگرتن لەژیان)و ئەوپەڕی باشتر کردنی تەندروستیت ، پێویستە چڕنەبیتەوە لەسەر خواردنی چەوری زۆر یان کەم چەوری . هەردوکیان وادانێ کە زیادە رەویە لە ئاسانکردنەوەی بێ سوودە ، بەڵکو پێویستە لەبەرامبەردا خوانکەت رۆنی کوالێت بەرز بێت رێژەیەکی هاوسەنگ لەخۆ بگرێت . لەبەر ئەوەی کۆی بەکارهێنانی چەوری لە نێوان 20و35٪ هێشتەوە لەبری ئەو کالۆ ری گەرمیەی وەریدەگریت (من خۆم دەیگەیەنمە نزیکەی 30٪) ، وچڕ بیتەوە لەسەر جۆرە گونجاوەکانی چەوری ، ئەوە لەسەر رێگای راستیت. هەر وەك زۆر لەکارەکانی ژیان ، ئەوەی هەوڵی بۆ دەدەیت مادەیەکی پوختی بەرزە . چەند جەستەن پێویستی بە نشاستەی (باشە) سەرچاوەکەی خۆراکی وەك دانەوێڵەی تەواو ، هەروەها پێویستی بە چەوری (باشە) ئەم جۆرە چەوریە لە قەیرانەکانی دڵ دەتپارێزێت . لەگەڵ ئەوەی چەوری (خراب) مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی هەیە . ئەمەش

کورتەی: ئەوانەیە پێویستە لێی دوورکەویتەوە و ئەوەی پێویستە چێژی لێ وەرگریت .

چەوری خراب : چەوریەکی تەواوە (saturated fat) و " چەوری وەرگۆڕدراو" (transfat) ورۆنی تەواو تارادەیەکی زۆر لەسەرچاوە ئاژەلیەکانەوەیە وەك گۆشتی مانگا وپەلەور ، وشیرەمەنی و پەنیر . بەڵام رۆنی وەرگۆڕدراو تارادەیەکی زۆر سەرچاوەکەی لە خۆراکە چارەسەرکراوەکانەوەیە ، لەوەش زەیتی روەکی چارەسەرکراو ، رۆنی روەکی پپشە سازی (مرگاردین). وپەتاتەی سورکراوە ، بسکیت رەق و کێکی شیرین (کوکیز)،وقاڵبی حەلوا (کێك) وپارچە شیرینی دروستکراو بە ئاستی بازرگانی – ئەگەرچی رۆنی وەرگۆڕدراو خۆشبەختانە سوك دەکرێت لە زنجیرە مادە خۆراکیە ئەمریکیەکاندا .

رۆنی تەواو و ئەوی دیکەی وەرگۆڕدراو وەك یەك دوو هێندە مەترسە تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ زیاتر دەکات . ئەوەش بە بەرزکردنەوەی تێکڕای ئاستی کۆلسترۆڵ و کۆلسترۆلی پرۆتینات چەوری خەستی کەمتر (خراب) .

چەوری وەرگۆڕدراو کاریگەری خراپی هەیە لەرووی کەمکردنەوەی ئاستی کۆلسترۆلی پرۆتیناتی چەوری خەستی بەرز (باش) . بەراستی پەیڕەوکردنی سیستمێکی خواردن بریتی بێت لە چەوری وەرگۆڕدراو مەترسیداره لە رووی تەندروستیەوە . خراپی زۆرە ، هەتا رادەیەك من سەرەڕای بەکارهێنانی کارەکان هەمیشە بەشێوەیەکی میانڕەوانە، بەتەواوی خواردنی هەشتێك بریتی بێت لە چەوری وەرگۆڕدراو رەتدەکەمەوە .

بەلاّم رۆنی خرابی سێیەم ، بەناوی (کۆلسترۆلی خۆراك) ناسراوە (dietary cholesterol) ، ئەمە لەڕووی تەکنیکیەوە رۆن نیە ، بەڵکو زۆرجار لە ریزی رۆنی خراب پۆلێن دەکرێت لەو روەی کە ئاستی کۆلسترۆلی کۆبوەوە لە موولوولەکانی خوێندا بەرز دەکاتەوە ، تەنانەت ئەگەر ئەو پلەی کەمترە لە کاریگەری رۆنی تەواو و ئەوەی دیکەی وەرگۆڕدراو .

رۆنی باش : ئەوە بە پێەوانەوەیە " تاکی تێر نیە " (monounsaturated) وهیدیکە " چەندینی ناتێر " (polyunsaturated)، بریتیە لە ترشە چەورەکان "شۆمیگا 3" . پێم وایە رۆنی باش نەچۆشی دڵ دەپارێزێت ، لەوانەیە سوودی تەندرووستی دیکەی هەبێت . بۆیە پێویستە زۆربەی چەوری خواردنت لەسەرچاوە ترشە چەورە جۆراوجۆرە ناتێرەکانو ئەوی دیکەی تاکی ناتێرەوە بێت . وەك ماسیو چەرەساتو زەیتی روەکی .

بەلاّم ئەگەر وەك من کاتت نیە ئامێری ژماردن هەڵگریت بۆ ئەوەی رێژەی سەدی چەوری لەهەموو ئەوانەی دەکرێت یان دەخۆیت بزانیت ، ئەوا دەتوانیت پەیرەوی ئەوبنەما ئاڵتونیەم بکەیت بە حوکمی ئەزموون، دوو لە سەر سێی خواردنەکەت پڕکە لە سەوزەو میوەو دانەوێڵەی تەواو فاسۆلیا یان باقلەمەنی ، با سێ یەکەکەی دیکەی یان کەمتر ، لەسەرچاوەیەکی پرۆتینی بێ چەوری تێر بێت .

ئەمە واتای ئەوە نیە هەموو ژەمە خواردنەکانت لەم شێوەیە بێت ، بەلاّم بەگشتی ئەوە شێوازێکی نمونەیی خواردنەو واباشە پەیرەوی بکەیت .

رێنمایی ئاسان بۆ خواردنی باشترین چەوری

- چێژ لەم سەرچاوە چەوریە باشانەی خوارەوە وەرگرە :

1- رۆن زەیتوونی زۆرباش کە لە یەکەم گوشین بەرهەمهێنراوە [3]

2- زەیتی کانولا

3- بەری ئەڤۆکادۆ

4- گوێز

---

[3] - " ئیدارەی خواردنو دەرمان " (FDA)ئەمریکی لێکۆڵینەوەیەکی تەندروستی سەلماند کە گەیشتە ئەوەی رۆژانە خواردنی دوو کەوچکی گەورە رۆن زەیتون لەوانەیە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ کەمکاتەوە . رۆن زەیتون زۆر باشە کەلەیەکەم گوشین پێکهاتبێت ، زۆربەی لێکۆڵینەوەکان بە بەسوودترین جۆر دایدەنێن .

5- ماسی چەور وەك سلمون، وسەردین ، وماسی ئسقمری ئەتلەسی (ماکرویل)، وترونە، وگوێچکەماسی پەروەردەکراو لە حەوزدا .

6- زەیتی خەستی عوسفور ، وزەیتی گوڵە بەڕۆژە .

7- تۆوکەتان و زەیتەکەی .

* ئەگەر کڕیاری گۆشت و شیرەمەنی و پەنیرو بەرهەمە پەلەوریەکان بێت ، بڕی چەوری تێر کەمکەرەوە بەسەیرکردنی زانیاریەکانی خۆراك و بژاردەی ئەوانەی بریتیە لە چەوری کەمتر یان هەر بێ چەوری .

- سەیری زانیاریە خۆراکیەکان بکە لەسوپەر مارکێت و چێشتخانەکاندا ، ئەو بەهەمانە هەڵبژێرە کەبەتەواوی بێ چەوری ویەرگۆڕدراون .
- لەیادت بێت کە هەموو سەرچاوەکانی چەوری بریتیە لە گالۆری گەرمی، بۆیە دوورکەوەرەوە لە بەکارهێنانی زۆر .

پتەوکردنی تەندروستی 8 : شەکری رەنگ گۆڕاو دورخەرەوە

لەسەر خواردنەوەی ساردەمەنیەگازیەکان زۆر راهاتبووم. چەندین جار شووشەیەك خواردنەوەی گازیم لەگەڵ سەندەویجێك نیوەڕوان خواردوە ، ودانەیەك لەسەر نانی ئێوارە ، ودانەیەکی دیکە کاتی سەیر کردنی تەلەفزیۆن .

خواردنەوە گازیە شیرینەکان بەشێکی سروشتی بوو لە شێوازی ژیان ، هەستی چێژم بە تێپەڕبوونی کات راهات لەسەر پەسەندکردنی بڕێکی زۆر وەك چێژێکی سروشتی . بەڵام لەگەڵ هەڵکشانی تەمەن ، هەستم بەداڕمان دەکرد بەرامبەر ئەو پارەی خەرجم دەکرد لەسەر ئەو خواردنەوانە . لێکۆڵینەوەیەکم خوێندەوە لەسەر کاریگەری تەندروستی نەرێنی بەکارهێنانی زۆری شەکری سپیکراوە پاشان ووردە ووردە چومەسەر ئاوی کلاسیکی تەندروست .

ئاوی کلاسیکی واتە ئەو ئاوەی راستەوخۆ لە بەلۆعە وەردەگیرێت . زۆربەی بەرهەمە شیرینکراوەکان بەشەکر ، وپتەوکراو بەفیتامین ، وخواردنەوە تایبەتکانی وەرزشکاران (خواردنەوەی وزە) بە بەفیڕۆدانێکی پارە دادەنێم لەلایەن زۆربەی خەڵکەوە .

ئەگەر وەرزشکارێکی بەردەوام بیت یان ئەوانەی بەردەوام وەرزش دەکەن، بێگومان سوود لە خوێ و شەکروتوخمەکانی (ئەلکترولیت) ی نوێ وەردەگریت کە خواردنەوە وەرزشیەکان دابینی دەکەن یان ئەو ئاوانەی پشتیوانی کراوە بە فیتامین . بەڵام زۆرێکمان ئەم خواردنەوانە بەکار دێنین ولەسەر نوسینگەکانمان دانیشتوین، هیچ چالاکیەك ئەنجام نادەین جگە لە کەڵەکەکردنی چەوری لەدەوروبەری کەمەر .

ئەمرۆ ، زۆر کەم شووشەیەك خواردنەوەی گازی یان هەر خواردنەوەیەك شەکری تێکرابێت ئەخۆم، بەدەر لەبۆنەیەکی جیاواز . لەراستیدا ، حەزم لەخواردنەوەی نیە، لەبەر ئەوەی تامی زۆر شیرینە، لەسەلاجەکەمدا لەوانەیە هەر بەدی نەکەیت، وهیچ هۆکارێك نابینم ئەو پارەیە خرج کەیت لەسەر ئەم گاوریە گەرمیەی بێ سوودە .

پرسیار لە دکتور سنورك بکە

پرسیار: ئایا " خواردنەوەکانی ووزە" کە کافائینی تێدایە هەتا ئەو ئاستە خراپە ؟
وەڵام : بەڵێ خراپە ، لەکاتی زۆرخواردنی ، ئەوەش هۆکاری زۆری لەپشتەوەیە :

ئەو خواردنەوانەی کە بڕێکی زۆر کالۆری گەرمی لەخۆدەگرێت کە سەرچاوەی لە شەکرەوە گرتووە دەکرێت ببێتە هۆی کێشەی کێش ، لەکاتێکدا زۆر بەکارهێنانی کافایین لەوانەیە ببێتە هۆی خەو زڕاندن . تەنانەت هەندێك جار پەستانێکی بەرزی خوێن و گرژی . هەندێك " خواردنەوەی ووزە " لەوانەیە وریاکەرەوە لەخۆبگرێت یان پێکهاتەی دیکە کاریگەریەکانی پاشان دەردەکەوێت. ئەگەر ئەوەش بەس نیە بۆ دوورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی . ئەوا ئەمە رەچاو بکە، جارێك شۆفێری لۆریەك هێنرا بۆ ژوری فریاکەوتن پاش ئەوەی ژمارەیەك لەو خواردنەوانەی خواردبوەوە لەکاتی شۆفێریدا بە درێژایی شەو . دڵەکوتێیەکی خێرای هەبوو وئارەق تەڕی کردبوو ، تەنانەت پێم وابوو تووشی نۆرەی دڵ بووە !

لەیادت بێت کافئینو وریاکەرەوەکانی دیکە لەم جۆرە خواردنەوانە دا لەبنەڕەتدا جۆرێکە لە مادە سڕکەرەکانو زۆر بەکارهێنانی زیانی بۆ تەندروستیت هەیە . با ئەو برەکافایینە رۆژانە بەکاریدێنیت لە 300 ملیگرام تێپەڕ نەکات (یان هاوسانی کوپێك یان دووکوپی بچوکی قاوە) ، هەتا دەتوانیت پاش نیوەڕوان یان ئێواران لیّ دوورکەویتەوە .

کورتە : بەکارهێنانی ئەوەی پێی دەوترێت (خواردنەوەی ووزە بەخش) کەم کەرەوە، ئەوەی کافایینو وریاکەرەوەکانی دیکە لەخۆ دەگرێت. ئەگەر خواردنەوەیەکی ووزەی بەرزت ویست ، ئەوا ئاو بخۆرەوە

شەکر بەرهەمێکی باشە تامی خۆشە ، جەستە پێویستی پێیە ، بەکارهێنانی بەشێوەیەکی مام ناوەند لە شەکری پێکهاتە سروشتیەکان لەخواردنی وەك میوەوشیرو ماست زیانی نیە . بەڵام ئەمریکا لەسنووری ماقوڵ دەرچوە بە بەکارهێنانی بڕێکی زۆر لە شەکری زۆر شیرین خواردنەوە گازیە شیرینەکان بوەتە خۆراکێکی سەرەکی لەزۆربەی ماڵەکانی ئەمریکادا . وهەڵگرتنی لە سەلاجەدا بوەتە کارێکی سروشتی لەگەڵ قوتوو شووشەی زۆرکەورەی ئاوی شیرین. بۆندارکراوو رەنگکراو ، سەوزو پرتەقاڵیو سور، وئەوانەی رەنگو تامیان کارامیلیان وەرگرتوە .

لەسەرخۆبەو بیرکەرەوە : قوتویەکی خواردنەوە گازیەکان بە بۆنی پرتەقاڵ قەبارەی (240) ملیلتر بریتیە لە (11) کوچکی بچوك شەکری (زۆر شیرین1) بەڵام شووشەی ئاسایی قەبارە (566)ملیلتر کە زۆر جار لە ریزی شووشەی خواردنەوە ئامادەکەن دەبینرێت لە مارکێتەکانداو لەئامێری ساردکەرەوەکاندا ، ئەوە (250) کالوری گەرمی لەخۆ دەگرێت کە هاوسانە بە(17) کەوچکی بچوك لەشەکری(مچاق)

بەڵام ئەوە چۆن بووە شێوازی ژیانێکی سروشتی ؟ ئایا خۆت لەبەرچاوە لەسەر مێزێکی گەورە دانیشتویت قاپێکی گەورە شەکری لەسەرە ، تۆ (17) کەوچکی بچوکی لێدەخۆیت ، یان لەوبڕە زۆرەی شەکر دەدەیتە منالەکەت؟ بەڕاستی ئەو کارە دەکەین کاتێك ئەو خواردنەوانە دەخۆین .

شەکر دەکرێتە سەر زۆرێك لەبەرهەمە خۆراکیەکان، وەك شیرینی ، وکێکە شیرینەکان " کوکیز" نیشی هەیری شیرین، وشکەلاتە بەشیر . بەلام گەورەترین کۆمەڵە خۆراکی بریتی لە شەکری زیادکراو لەئەمریکا ئەوخواردنەوانەیە کە بەرپرسیارە لە نزیکەی 54٪ لە تێکرای شەرکی زیادکراو . ئەویش بریتیە لە کێشەیەکی تەندروتی گەورە ، بەپێی لێکۆڵەرەوەکانی " کۆلێژی تەندروسی گشتی لەزانکۆی هارزارد ، " :

- "سەلماندنی بەهێز هەیە ئەو خواردنەوانەی شەرکی تێدایە هۆکارێکی گەورەیە لەدەرکەوتنی درمی قەڵەوی‌و نەخۆشیی شەکرە لەجۆری 2 لەوڵاتە یەککگرتوەکان
- رۆژانە هەر چوار منداڵ لەکۆی پێنج ودوو لەکۆی سێ کامڵ خواردنەوەی شیرین کراوە بەشەکر ئەخۆنەوە.
- لێکۆڵینەوەیەك لەسەر باری تەندروستی (90٫000) ئافرەت بەدرێژایی بیست ساڵ ، ئەو ئافرەتانەی رۆژانە پتر لە دوو ژەم خواردنەوەی شەکردار دەخۆنەوە زیاتر مەترسی تووشبونیان هەیە بە نەخۆشیەکانی دڵ بە رێژەی 40٪ زیاتر لەو ئافرەتانەی کەمتر ئەو خواردنانە دەخۆن .
- تەنانەت خواردنەوەکانی پارێز (دایت) لەوانەیە ئەلتەرناتیڤێکی باش نەبێت بۆ خواردنەوە شەکر جارەکان .لێکۆڵیتەوەکانیش لەمبارەیەوە جیاوازیان هەیە . لەکاتێکدا هەندێك لێکۆڵینەوە پێشنیار دەکەن کە خواردنەوەی پارێز هاوکارە لەکۆنترۆڵی کێش ، لەبەرامبەردا سەلماندنێکی دوودڵ هەیە کە بەکارهێنانێکی بەردەوامی شیرینیە دروستکراوەکان ئەکرێت زیادکردنی کێش زیاترکات . هۆکارێکی گونجاویش هەیە :" سەبارەت بەهەندێك ، بەکار هیچنانی ئەو خواردنەوانە ی گالۆری گەرمیان نزمە پاساوی بەکارهێنانی گالۆری گەرمی زیاتریان هەیە لەسەرچاوەی خۆراکی دیکە ز"
- بە بژاردەی خواردنەوە تەندروستەکان ، دەتوانیت ئەو مەترسیانەی سەر تەندروستیت کەم کەیتەوە (ئەمە هەواڵە خۆشەکەیە !)

من پێم وایە خواردنەوەی شەکراویەکان بە هەرد دانێکی سامانی زۆرە ، بەراستی بریتیە لە گالۆری گەرمی بێسوود، کاریگەری نەرینی هەیە لەسەر تەندروستیت‌و گیرفانت ، وەك یەك . بەراستی کێشەیە بۆ منالان‌و هەرزەکاران ، لەبەر ئەوەی خواردنەوە گازیەکان هیچ توخمێکی خۆراکی تێدانیە، ولەوانەیە ئەلتەرناتیڤی خۆراکێکی ژێنەربێت وەك ژێری دەوڵەمەند بە پرۆتین ، فیتامین‌و خوێی کانزایی لەسەر شێوەی کالسیۆمو فیتامین (D) ووفیتامین (A) .

خواردنەوە شیرینەکان لەوانەیە هیچ سوودێکی خۆراکی نەبێت یان بەئەستەم هەیبێت ، بریتی بێت لە کەمێك سوود ، هاوکار نیە لە هەستکردنمان بە پڕبوون وەك خواردنەوەو خواردنە ژێوەرەکان ، لەوانەیە ئەو بژاردانەی زیاتر سوود بەخشە لە رووی ژێوەریەوە دوورخاتەوە لە سیستمی خۆراکیمان. بەلام ئاوی گەنمە شامی دەوڵەمەندە بە "فرکتۆز" (شەکری میوە)، مادەیەکی شیرینە بریتیە لە شەکردو بەشدارە لە دروستکردنی زۆرێك لە خواردنەوە گازیەکان ، زیام بوونی کێش و تووشبوون بە شەکرە دەگەڕێنرێتەوە بۆ ئەوە پتر لە شیرینیەکانی دیکە، بەلام بەکردەوە هیچ لێکۆڵینەوەیەکنەکراوە

ئـەوە بسـەلمێنێت بەیـەمجاری هـەتا رادەیـەکی زۆر کێشـەی گـەورە لـە جۆرەکـانی خواردنماندایـە ، لەوانەش ئاوی گەنمە شامی دەوڵەمەند بە فرکتۆز

رێنمایی خێرا بۆ کەمکردنەوەی شەکر لە سیستمی خۆاردندا

- وورده وورده خواردنەوە شیرینەکان بگۆڕە بە ئاو ، وچا ، و(گوڵ) وچای گیایی، وشیری کەم چەوری .
- دڵنیابە ئاو زۆر جوانە وەك خواردنەوەیەکی رۆژانە بۆ چەندین جۆر بەکارهێنان و بێ بەرامبەر ، وپێویستە خواردنەوەی گرنگ بێت لات .
- لەبری کەڵەکە کردنی خواردنەوەشەکریەکان لەسەلاجەکەتدا ، کەمێك ئاوی میوەی سروشتی دانێ ، وچەند پارچە خەیارێك، وچەند دڵۆپێك لیمۆی ترش بکە ئاو نزیکەی یەك لیتر وبیخە سەلاجە بەدرێژایی شەو، وبەدرێژایی رۆژ چێژ لە ئاوی بۆنداری سروشتی وەرگرە .
- لـە شـوێن ئـەو خـواردن‌و خواردنەوانـە بگـەڕێ رێـژەی شـەکر بـەتێکڕایی کـەمتر لـە لیسـتی پێکهاتەکاندا . سەیرکە شەکر تێکرا لە ژێر ئەم ناوە جۆراوجۆرانەدایە:

شەکر ، شەکری وەرگۆڕدراو ، شیرینی گەنمە شامی، ئاوی گەنمە شامی، ئاوی گەنمەشامی دەوڵەمەند بـە فرکتـۆز ، شـەکری‌جۆ (ملتـۆز)، شـەکری تـرێ (دکسـترۆز)، ئـاوی جـۆ ، شـەرکی میـوە (فرکتـۆز)، دۆشاو ، ئاوی میوەی خەست ، شەکری نشاستە(گلوکۆز) ئەکری قامیش‌و چەوەنەر (سکرۆز) ، ئاوی قامیشی شەکر، شەکری نشاستەی جۆ (مالتودلسترین)

پرسیار لە دکتۆر ستورك بکە

پرسیار : بڕی ئەو ئاوەی پێویستە رۆژانە بخورێتەوە ؟

وەڵام : وڵامێکی ئەم پرسیارە نیە گشتگیر بێت . لەبەر ئـەوەی وەڵامەکەی بەنـدە بـە چالاکی جەسـتەوە، پێکهاتەی جەشتەیی‌و سروشتی کەش‌و هەوای ئەو ناوچەی تێدا دەژیت ، هەروەها سیستمی خـواردن، بارە تەندروستی.

بەشی زۆری جەستە پێکهاتوە لەئاو ، ئەو شلە ژێوەرە پێکهاتەی کیمیاوی ژمارەیەکە لە جەسـتەدا ، نزیکـەی 60٪ی کێش پێکدێنێت. ئـاو گیراوەیـەك دەداتـە جەسـتە بـۆ کارلێکی بیوکیمیـاوی، وقـەبارەی موولوولـەکانی خـوێن دەپارێزێـت‌و هاوکـارە بـۆ پێـدانی تخمـە ژێوەرەکـان بـە ئەتەمـەکانی لـەش ، ودروسـتکردنی ڕاڕەوێـك بـۆ ڕزگـار بـوون لـە پاشماوەکـان لـەڕێی موولوولـە خوێنبـەرەکانی دڵ ، وەك ئەنـدامی هـەرس ، تەنانـەت ئەگـەر هـەر ووشـکبوونەوەیەك ، ئەگـەر مـام ناوەنـدیش بێـت لەوانەیـە بێهێزتکات .

تـەنی مـرۆڤ ئـاو وەدەسـت ناهێنێـت تـەنا لـەڕێی ئـەو شـلەمەنیانەوە نـەبێت دەیخـوات، ئـەو خواردنەوانەی کە شەو دەیخوات، کە بەشـدارە لـە نزیکـەی 20٪ی ئـەو ئاوەی بەکاریـدێنێت. بۆنمونـە ، کێشی ئاو لە زۆرێك لە میوەو سەوزەدا دەگاتە نزیکەی 80-90٪ .

بیرۆکەی خواردنەوەیٚ لانی کەم 8 کوپ ئاو . هەر کوپێك (250 ملیلتر)) رۆژانە ، بوەتە راسپاردەیەکی تەندروستی گشتیو وەختە ببێتە نەریتێکی نەتەوەیی ، کەلە دەزگاکانی راگەیاندن بەدی دەکرێت، ولەسەر تۆری ئینتەرنێت ، ولەئامۆژگاریەکانی دامەزراوە تەندروستیەکان: " لانی کەم هەشت کوپ ئاو بخۆرەوە رۆژانە " زۆرجار ئەم راسپاردەیە کەسانی کاملو تەندروست دەگرێتەوەو لەژینگەیەکی کەش‌وهەوا مام ناوەندا دەژینو جولەیان کەمە . لەکۆتایی هەفتاکانی سەدەی رابووردو وناوەراستی نەوەدەکان ، بەکارهێنانی تاکەکانی ولاتە یەکگرتوەکان گەیشتە 20٪ی شلەمەنی بەهەموو جۆرەکانی، ئەوەش بە زیادەی 25٪ی ئاوی خاوردنەوە ، رێژەی خواردنەوە گازیەکان وشەربەتەکان بووە دووهێندە.

پاشان ، لەسالی 2002 ، شتێکی پێکەنیناوی روویدا . گۆڤاری (ئەمریکان فیزیۆلۆژی) زانستی ، پرسیاریکرد لە دکتۆر هاینز فالتین، لە (کرلێژی دارتماسی پزیشکی) لەسەر گەران بۆ بنەمای راسپاردەی هەشت کۆپ ئاو ، لەوکاتەوە هەتا ئیستا دکتۆر فالتین دەگەرێت لە شوێن لێکۆلینەوەیەکی زانستی وورد پشتیوانی ئەم راسپاردەیە بێت. هەتا ئێستا هیچ لکۆلینەوەیەکی هاوشێوەی بەدی نەکردوە، هەتا بێتوان بوو لە زانینی سەرژاوەی ئەو بیرۆکەیە .

سەرەرای نەدۆزینەوەی دکتۆر فالتین بۆ هیچ بنەمایەکی زانستی بۆ راسپاردەی هەشت کۆپ ئاو وەك ئامۆژگاریەك ئاراستەی هەموو لایەك کرا ، لەبەرامبەردا بەلگەیەکی وەدەستهێنا کە خواردنەوەی برێکی زۆر شلەمەنی ، یەکسانە یان زیاترە لەبری هەشت کوپ ئاوەکە، بۆ چارەسەری هە ندێك نەخۆشی وەك "شەکرەی درۆزن" کە لەگورچیلەوە دروست دەبێت ، وبەرد لەگورچیلە دروست دەکات یان نا ، بەلکو پێویستە لە "سایەی بارودۆخێکی دیاریکراو، وەك کاروراهێنانی ماندوکەر ، بەتایبەت لەکەشو هەوای گەرم ". هەروەها هەندێك سەلماندنی دەست کەوت کە جەخت لە خواردنەوەی برێکی زۆر ئاو دەکات کەلەوانەیە مەترسی تووشبوون بە هەندێك \ەردی چەپەلو نەخۆشیەکانی دلی کوشندە کەمکاتەوە ، بەلام پێویستە لێکۆلینەوەی زیاتر هەبێت بۆ سەلماندنی ئەم کاریگەریانە .

لەهەندێك بارودۆخی دەگمەندا ، مەترسی هەیە لەخواردنەوەی برێکی زۆر ئاو . بۆنمونە : ئەگەر یاریزانێکی راکردنی ماوەدرێژ یان وەرزشەوانێکی گۆرەپانو مەیدان برێکی زۆر ئاو بەخێرایی بخواتەوە و دابەزینێکی زۆر لە رێژەی سۆدیۆم تاقیکراوەتەوە ، ئەوا لەمەترسیەکی زۆردایە لەتووشبوون بە ژەهراویبوون بە جۆرێك هەرەشە لە ژیان دەکات . پێی دەوترێت زیادبوونی کەمی سۆدیۆم یان ژەهراوی بوون بە ئاو (هیبونتاریمیا) . بەلام ئەوە بابەتیانە بەندی بە راهێنانە درێژخایەنو ماندوکەر کە پتر لە شەش کاتژمێر بەردەوام دەبێت . ئەمەش رێژەیەکی کەمتر خەلك ئەنجامی دەدەن ، لە باری زۆر دەگمەنتردا ، لەوانەیە روویدات لە پێشبرکێی ئاو خواردنەوەدا .

کورتە : ((پەیمانگای پزیشکی)) وەك بنەمایەکی گشتی لەسەر بنەمای ئەزموون رادەسپێرێت ، تێکرای خواردنەوەی ئاو رۆژانە بۆ ئافرەتانی کامل نزیکەی 2ر2 لیتر (نزیکەی 9 کوپ) . بەلام سەبارەت بە پیاوی کامل ، ئەوا نزیکەی 3 لیتر دیاری کراوە (نزیکەی 17کوپ) . ئافرەتی دووگیانو ئەوانی تری شیردەر بری زیاتری پێویستە لە شلەمەنی ، بەجۆرێك (پەیمانگای پزیشکی) ئامۆژگاری

دەكات بەخواردنەوەی 3ر2 لیتر (نزیكەی 10كوپ) بۆ ئافرەتانی دووگیان رۆژانە ، وشیردەر رۆژانە خورادنەوەی (1ر3) لیتر (نزیكەی 17كوپ) .

پێویستت بە شلەمەنی زیاتر ئەگەر چالاكی جەستەیت هەبێت كە ئارەق كەر بێت ، یان نیشتەجێی ناوچەی گەرمەسێر بیت . شارەزایانی " دیدەنگەی مایو" (مایلوكلینیك) ئەو بڕە زیادەی ئاو دەخەمڵێنێت بە نزیكەی (5ر1 – 5ر2) كە بەشی ماوەیەكی كەمی راهێنانی وەرزشی دەكات، بەلام راهێنانی چڕو ماندوكەر كەزیاتر لە كاتژمێرێك بێت پێویستی بە شلەمەنی زیاتر .

راوێژ بە پزیشكەكەت بكە یان بە پسپۆڕی خۆراك بۆ دیاریكردنی پێویستیت بە ئاو (لەیادت بێت هەندێك نەخۆشی هەیە پێویستی بە بەكارهێنانی بڕێك ئاو هەیە جاروبار كەمتر لەئاسایی یان زیاتر . پزیشكەكەت توانای رێنمایی كردنی هەیە دەربارەی چۆنیەتی راستكردنەوەی ئەو بڕە ئاوەی دەخۆیتەوە ئەگەر بەدەست ئەو جۆرە نەخۆشیانەوە دەناڵێنیت) . لەلایەكی دیكەوە "پەیمانگای پزیشكی " ئاماژەی كردوە بەوەی سەرەڕای ئەوەی ئەو خواردنەوانەی بریتیە لە كافاین هەندێك لێكۆڵینەوە كاریگەی زیادكردنی میزی خستەروو، ئەم كاریگەریانە لەوانەیە سروشتێكی نەمانی خێرای هەبێت ، وهۆشداری دەدات لەوەی ئەم جۆرە خواردنەوانە ئەگەر مام ناوەند بەكار هات ، ئەوا بەشدارە لە تێكڕای ئەو بڕە ئاوەی بەكگارهاتوە .

لەسایەی ئەم رێنماییانەدا ، با ئەم ژمارانە تووشی شڵەژانت بكات ، ئەگەر كێشەی پزشكیت نەبوو كە پێویست بێت بڕی ئەو ئاوەی بەكاریدێنیت كەمكەیتەوە، چێژ لەخواردنەوەی بڕێكی زۆر ئاو وەرگرە رۆژانە و ئیتر پێویست بە دوودڵی ناكات لەسەر ووشكبوونەوە ، بۆنمونە ئۆتۆمبیل و تانكی سووتەمەنی پڕبێت ، بۆ ئەوەی ئەگەر بڕیاری گەشتێكت دا یان پاش نیوەڕۆ هەڕاكەیت ، جەستەت پێویستی‌بەئاو نابێت ودەرئەنجام لەنیوەی رێدا هەناسە بڕكێت نابێت.

بنەمایەكی تاقیكراوەی دیكە هەیە : ئەگەر میزەكەت چڕ بوو ورەنگی تێر بوو، لەوانەیە تووشی ووشكبوونەوە بوبێت .

رێبەری ئاسانی دكتۆر ستۆرك بۆ خوێندنەوەی زانیاری خۆراك (یان چۆن پەیڕەوی بژاردەی باش دەكەیت بۆ تەندروستی باش)

بارووبەرووی كارەكە بینەوە ، ئامارە خۆراكیەكان كەمێك ئاڵۆزە . خۆشبەختانە پێویست ناكات ئامێری ژمێریار بەكار بێنیت لەكاتی شمەك كڕیندا یان خواردنی نانی ئێوارە لەدەرەوەی ماڵ بۆ زانینی چی پێویستە بكرێت یان داوا بكەیت ، ئەگەر ئاگادرای وەبیرهاتنەوەی هەندێك ژمارەی بنەڕەتی بیت ، دەتوانیت تەندروستیت پتەوكەیت (ئەوەش بزانە میوەو سەوزە زۆر زێوەرە و پێویست بە نووسینی زانیاری خۆراكی ناكات هەمووی سوود بەخشە).

پێش شیكردنەوەی ئامكارە خۆراكیەكان بەسەیركردنی نووسراوە خۆراكیەكان ،

ئەمە کورتەیەکی خێرایە : ئەگەر پەیڕەوی ڕێنماییە خۆراکیەکان بکەیت ((نەخشەی خواردن بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیان)) کەی لەسوپەر مارکیت پێداویستی بکڕیو سەبەتەکە ت پڕکرد لە سەوزەو میوەی جۆراوجۆری تەواو ، ودانەوێڵەی تەواو ، وخواردنی تەندروست وەك ماسیو چەرەساتو فاسۆلیاو باقلەمەنی، وکەمکردنەوەی بڕی سۆدیۆمو چەوری خراپ ، وهەموو جۆرەکانی شەکری زیادەو خۆراکە چارەسەرکراوەکان، وئامارە خۆراکیەکانی دیکە – وەك فیتامینات ، پۆتاسیۆم ، کالسیۆم ، ئاسن ، کۆلیسترۆڵ – خوێ بۆ خۆی باش دەبێت. دیارترین ئەو ئامارانەیان ئەو ئاماژتنە کەپێویستە ئاکاداریان بیت قووتووی خۆراکە قووتووبەندەکانە و لیستی خواردنی چێشتخانەکان .

گالۆریە گەرمیەکان : زۆربەی کامڵبوان پێویستیان بە 2,000 – 2,800 گالۆری گەرمی هەیە ڕۆژانە . ئەوەی زیاتر چالاکی هەیە زیاتری پێویستە ، بەلآم ئەوەی هەوڵی کەمکردنەوەی کێشی دەدات ئەوە کەمی پێویستە . گالۆری گەرمی تاڕادەیەکی زۆر پەیوەندی هەیە بەکێشو تەتندروستیەوە ، بۆیە چاودێری ژمارەکەی بکەو هەوڵدە بگەیتە بەرجەستەکردنی ((ئامانجی کەسی گالۆری گەرمی)) ڕۆژانە .

سۆدیۆم : بۆ دابەزینی مەترسی پەستانی بەرزی خوێن ، ڕۆژانە هەوڵ بدە تێکڕای کەمتر بێت لە 2,300 ملیگرام، یان کەمتر لە 1,500 ملیکرام ڕۆژانە ئەگەر تەمنت لەسەروو پەنجا ساڵیەوە بوو ، یان لە ئەمریکیە ئەفریقیەکان بیت ، یان کێشەی پەستانی بەرزی خوێنت هەیە .

ڕیشاڵە خۆراکیەکان : هەوڵی بەکارهێنانی 25 – 30 گرام ڕۆژانە بدە ، لەوسەرچاوانەی وەك فاسۆلیا ، پاقلەو دانەوێڵەی تواو و سەوزە .

چوری تێر : گرنگی بدە بە خواردنی 20 گرام لەو چەوریە ڕۆژانە . چەند لێی کەم کەیتەوە ، هێندە تەندروستیت باش دەبێت . بۆ ئەوەی ئەو بڕە چەوریە تێرەی بەکاریدێنیت ئاستی کەم بێت ، ڕۆنی ئاژەڵی کەمکەرەوە لە سیستمی خواردندا . ئەگەر لەوانەیت ماستو پەنیر بەکاردێنیت ، باکەم جەوری بێت یان هەر تێدا نەبێت، خواردنە سورەوەکراوەکان دوور خەرەوە لە سیستمی خۆاردنت ، وگۆشتی خوڵمە بەکار بێتە .

تێکڕای بڕی چەوری : گرنگی بدە بە بەکارهێنانی لە 65 گرام کەمتر نەبێت لە بەکارهێنانی تێکڕای ڕۆژانە . بۆ دابەزاندنی ڕێژەی کۆلسترۆڵ لە خوێندا پێویستە سەرچاوەی بنەڕەتی چەوری لە خۆراکێکەوە بێت بریتی بێت لە ڕۆنی باش وەك ماسی ، وچەرەسات، ئەڤۆکادۆ ، گەنمە شامی ، وگوڵەبەڕۆژە ، وڕۆن زەیتون، زەیتی کانیولا .

ڕێـژەی سـەدی گالۆریـە گەرمـەکان لەچـەوریدا : یـەك ژمـارە نیـە شـارەزایان ڕێککـەوتبن لەسەری سەبارەت بە ڕێژەی سەدی ئەو گالۆریە گەرمیانەی کە لەو چەوریانە وەردەگیرێت کـە پێویسـتە پابەنـدیان بـن ، بـەڵام ئاگـاداردەبم کـە لـە 30٪ کـەمتر نـەبێت ، لەکاتێکـدا زۆربـەی ئـەو گالۆریـە گەرمیە چـەورانەی وەدەسـتی دێـنم لـەو خواردنانەوەیـە پێشـتر باسمکرد . : چەرەسات ، زەیتی تەندروست، ئەڤۆکادۆ . بۆ ڕووبەڕووبونـەوەی ئـەم ڕێـژە سـەدیە بـەپێی هەڵواسـراوێکی خـۆراکی ، ئـەو گالۆریـە گەرمانـە وەرگـرە لـە چـەوریەوە سەرچاوەی گرتووە ، پاشان ئەم ژمارەیە دابەشکە بە سـەر تێکڕای گالۆریـە گەرمیەکان و ئەنجامەکەی بدە لە (100) .

چەوری وەرگۆڕدراو : زۆر زیانبەخشە بۆ تەندروستیت . ئاگاداربە بڕەکەی سفر بێت یـان نزیك لەوە هەتا دەتوانیت ، بۆ کەمکردنەوەی ئەو بڕەی لە چەوری وەرگۆڕدراو وەرگیراوە ، دووربە لەوخواردنانەی لـە زەیتـی گیایی هایدرۆجین تێکراو . هـەواڵی خـۆش ئەویـە ، چەندین بەرهەمهێنەری خۆراکە ئەمریکیەکان چەوریە وەرگۆڕدراوەکان دووردەخەنـەوە لـە زنجیرەی مادە خۆراکیەکان. ووریای ئەوەبە هەربەشێك بریتـی بێـت لـە کـەمتر لـە نیـو گـرام چەوری وەرگۆڕدراو لەسەر کاغەزەکانی ئەم ڕێژەیە نانووسرێت. بۆیـە دوورکـەوەرەوە لـەو خواردنانەی لیستی پێکهاتەکەی بریتیە لە زەیتی هایدرۆجیناوی کـەم ، بۆ دڵنیـابوون لـە دوورخستنەوەی چەوریە وەرگۆڕدراوە کوشندەکان لە سیستمی خواردن.

کۆلسترۆڵ : وریا بـە ئـەو بڕە کۆلسترۆڵەی ڕۆژانـە بەکاریـدێنیت لـە 300 ملیگـرام زیـاتر نەبێت . ، هەندێك شارەزا پێشنیاری ئـەوە دەکـەن ئـەو بڕە (200) ملیگـرام زیـاتر نـەبێت ڕۆژانە .

ژمـارەی بەشـەکانی هـەر خـواردنێکی ئامـادەکراو : وریابـە لەبـەر ئەوەیـە ئـەو ژمارانـەی سەرکاغەزی زانیاری خۆراك ئاماژە بەتـەنها یـەك بـەش دەکـات . لەکاتێکـدا زۆربـەی کیسـە خۆراکیـە قوتووبەنـدەکان وئامادەکراوەکـان یـان پاکەتـەکانی زیـاتر لەبەشـێکە . بۆیـە ، بڕێکی زیاتر لەوەی پێت وایە بەکار دێنیت .

پێکهاتـەکان : لـەو بەرهەمانـە بگـەڕێ لیسـتی پێکهاتـەکانی کورتـە . سـەبارەت بـەو بەرهەمانـەی پەیوەنـدیان بـە نـان و دانەوێڵەوەیـە ، لەبـژاردەی دانەوێڵـەی تەواوبگـەڕێ بـەدڵنیابوون لـە نووسـینی پێکهاتـەی دانـەوێڵی تـەواو (گـەنمی تـەواو ، هـەرزنی تـەواو ، برنجی بۆر ، ... تاد) لەسەروی لیستەکەوە هەروەها ئەو خواردن و خواردنەوانە هەڵبژێرە

کە بریتیە لە شەکری کەم ، وەك پێکهاتە دەنووسرێت وەك شەکری بۆر ، شەکری وەرگۆڕدراو ، شیرینی گەنمە شامی ، لوکتۆز ، ((شەکری شیر ، لبتۆز))، شەربەتی گەنمە شامی پڕلە فرکتۆز ، شەکری جۆ (ملتۆز) ، هەنگوین ، شەکری ترێ (دکسترۆز) ، ئاوی جۆ ، شەکری میوە (فرکتۆز) ، دۆشاو ، ئاوە خەستی میوە ، شەکری نشاستە (کلۆکۆز) ، شەکری قامیش و چەوەنەر (سکرۆز) ، شەربەتی قامیشی شەکر ، شەکری نشاستەی جۆ (مالتۆدکسترین) . لەیادت بێت چەند پێگەی پێکهاتەکە لە خوارەوە بێت لە لیستەکەدا ، ئەوە ئەو بڕەی بەرهەمەکەی لێ پێکهاتوە کەمترە . لەو زەیتە هایدرۆجیناویانە دوورکەوەرەوە .

ئەو (بەها رۆژانەی رێژەی سەدی) یەی کەلەسەر کاغەزەکان نووسراوە ((ئامارژە خۆراکیەکان)) خواردنە ئامادەکراوەکان هێڵی رێنمایی گشتی هەژماردەکرێت پشت بە بڕی بەکارهێنانی رۆژانەی دەبەستێت کە هاوسانە بە (2,000) گالۆری گەرمی. ئوگەر پێویستت بە گالۆری گەرمی لەوەزیاتر بوو ، ئەو کاتە رێژەی سەدی نووسراوی سەر کاغەزەکە کەمترە لەپێویست، وئەگەر پێویستت بەگالۆری گەرمی کەمتر بوو لەوە ، ئەوکاتە رێژەی سەدی نووسراوی سەر کاغەزەکە زیاترە لە پێویستی راستەقینە. پێویستی گالۆری گەرمی تارادەیەکی زۆر جیاوازی هەیە بە پشت بەستن بە بۆماوەیی مرۆڤو تەمەنو ئاستی چالاکی .

دکتۆر ترافیس ل. ستورك / خواردن بخۆ بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیان

7 ئامۆژگاری خێرا وئاسان

1- خۆشگوزەرانبە بە خواردنە تەندروستەکان . وازلەداهێنانەکانی پارێز بێنە، بێبەش مەبە لەخواردن و هەستکردن بەتاوان پاش خواردنی . خۆت رابێنە لەسەر خواردنە خۆشە تەندروستەکان، زۆربەی کاتەکان خۆت شارەزاکە بە خۆراکەکان – وهەندێك بە تامەکانو جاروبار ، ژەمە ئاساییەکانت راستکەرەوە بۆ ئەوەی لانی کەم دوولەسەر سیێ ژەمەکەت دەوڵەمەند کەیت بەسەوزەو میوەو دانەوێڵەی تەواو وفاسۆلیاو باقلەمەنی، ویەك لەسەر سێی دیکە یان کەمتر تەرخانکە بۆ سەرچاوەکانی پرۆتینی کەم چەوری .

2- بەدرێژایی کات چێژلە رشتەجۆراوجۆرەکانی سەوزەومیوەی تەواو وەرگرە. هەرچەند بەکارهێنانی میوەو سەوزە زیاتر بێت، ئەوە باشترە بۆ تەندروستیت . عەرەبانەی کڕینەکانت پڕکە لەم خواردنانەو چێژی لێوەرگرە، لە جۆرو رشتەکان.

3- بڕۆ بۆسەر دانەوێڵەی تەواو ، لەبڕی ئاردی گەنمی سپی ئاردی گەنمی تەواو بەکاربێنە ، چێژ لەم خواردنانە وەرگرە وەك ئاردی هەرزن بۆ بەیانیان، سەندەویچی دروستکراو لەنانی گەنمی تەواوو دانەوێڵەی تەواو لەنانی نیوەڕۆ، ماکەڕۆنی و دانەوێڵەی تەواوو برنجی بۆر بۆ نانی ئێوارە، سەیری لیستی پێکهاتەکان بکە بۆ سەلماندنی ئەوەی دانەوێڵەی تەواو یەکەم پێکهاتەی نووسراوە.

4- چێژ لە خواردنی زیاتری ماسی وەرگرە . ئەو بژاردانە تاقیکەرەوە کە بە ڕێگاکانی ژینگەدۆستیەوە راوکراون و دەوڵەمەندن بە ترشەچەورەکان "ئۆمیگا3" : وەك : سلەمەنی ئەلاسکا ، ماسی ئسقمری ئەتلەسی(ماکرویل)، وسردین (وڵاتەیەکگرتوەکان)، وگوێچکە ماسی (چێندراو)، ماسی تروتەی گلێنە(چێندراو)، وماسی شاری جەمسەرەکان، وماسی (قەد)ی رەش (ئەلاسکاوکەنەدا)، ماسی تونا (وڵاتەیەکگرتوەکان) . سەیری لیستی ئەو ماسیانە بکە کە لە کتێبەکەدا باسمانکردوە بۆ هەڵبژاردەی بژاردەی تەندروستی زیاتر.

5- رێژەی خوێ کەمکەرەوەو ئاستی بۆن و بەرام زیادکە. بۆ کەمکردنەوەی مەترسیەکانی پەستانی خوێنی بەرز، هەوڵی تێکڕای ئەوانەی رۆژانە بەکار دێت لە سۆدیۆم کەمتر بێت لە 2,300 ملیگرام رۆژانە ، یان کەمتر لە 500ر1 ملیگرام رۆژانە ئەگەر تەمەنت لە سەروو پەنجا ساڵیەوە بێت یان لە ئەفریقاییە ئەمریکیەکان بیت یان پەستانی بەرزی خوێنت هەیە .

خوێدان وەلانێ. ولەبری ئەوە / بۆن و تامی خواردنەکەت بە بژاردەی تەندروستی زیاتر پتەوکە وەك بیبەرو خەرتەلەو سیرو لیمۆی ترش و گژوگیا و بەهارات .

6- ئەو جۆرە چەوریانەی بەکاریدێنیت باشکە. وچێژ لە سەرچاوەکانی چەوری باش وەرگرە وەك رۆن زەیتونی نایاب کە لە یەکەم گوشین پێکهاتوە، ورۆنی کانۆلا، وئەڤۆکادۆ ، وگوێزو تۆوکەتان .

ئەگەر کڕیاری گۆشت و شیرەمەنی و پەنیرو بەرهەمە پەلەوریەکانیت ، بری چەوری تێر کەمکەرەوە بە هەڵبژاردنی ئەوانەی بریتیە لە چەوری کەم یان هەر نەبێت. وریا بە رۆژانە بەگشتی کەمتر لە 20 گرام چەوری تێر بەکاربێنیت و ئەو بژاردانە هەڵبژێرە کە بەتەواوی بێ چەوری وەرگێردراوە .

7- شەکر دوورخەرەوە .بەکارهێنانی خواردنەوە گازیەکان کەمکەرەوە ، دەست لە خواردنە وەرزشیەکان هەڵگرە ئەگەر بەکردەوە راهێنانی وەرزشی ناکەیت. شووشەیەك بێ مادەی (بیسفینول -أ (BPA) بێنە و پڕیکە لەئاوی ساردو بەدرێژایی رۆژ چێژی لێوەرگرە بۆن و بەرامی ئەو ئاوەی دەخۆینەوە بەچەند قاشێك پرتەقاڵ و لیمۆ ی ترش ، ئەگەر تامی خۆشترت ویست .

رێنماییەکانی دکتۆر ستورك

- ئەم لاپەڕەیە لەکتێبەکە بکەرەوە یان لەبەری بگرەوە و بیدە لە سەلاجەکەت. .
- راوێژ بەشارەزایان بکە هەر کاتێك پێویست بوو .
- گفتوگۆ لەسەر ئەم رێنماییانە بکە لەگەڵ خێزانەکەت ، وپزیشکەکەت .

بەشی سێیەم

((پشووی رۆژانە)) بدە بەجەستەت

چاو داخە .

هەوڵدە بیر لەوە بکەیتەوە کە چاڵاکیەکی زۆر ژێوەر وئاسودەیی دەروون ئەنجام دەدرێت . لەوانەیە لەخەو هەستانی بەیانیەکی هاوینی هەتاو بێت بەپێ دەڕۆیت لە گونددێکدا یان لە کەنار دەریا. لەوانەیە خلیسکان بێت لەسەرەوخواری چیاکان لەگەڵ خێزانەکەت ، یان چێژوەرگرتنی دەروونی لە دیمەنە سروشتیە جوانەکانی زستان ، وهەڵمژینی هەوای پاکی زستان. وئەکرێت ئەوە لە پایزدا بێت ، نەرمە راکردنێك لەناو پارکێکی جوانی شار، لەکاتێکدا گوێ بیستی ئاوازێکی دڵڕفێنی وەرینی گەڵا دارەکان لەبەر چاوت بیت، ولەوانەیە ئەم چالاکیە جوانە چەمانەوەبێت لەبەخچەکەدا لە وەرزی بەهار، وشان لەسەر خۆڵ دادەیت وگیا زیانبەخشەکان لێکەیتەوە و لەبری ئەوە گوڵو گیاو سەوزە بچێنیت . یان لەوانەیە سەماکردنبێت ، یان مەلە ، یان سواری پاسکیل، یان یاری بەتۆپ لەگەڵ منالاًن، یان چێژ وەرگرتن لە یاری تێنس ، یان سەرکەوتن بۆ سەر گردو بەرزایی ، یان راکردن لە هەوایەکی پاکدا.

لەهەر یەك لەو سیناریۆیانەدا کە پێشار باسمانکرد ، تۆ دووهەنگاو دەنێیت دۆزینەوەی نهێنیەك دەسەلمێنین لە نهێنیە درێژو دروستو خۆشگوزەرانی .

هەنگاوە ئەکەم لە ئارەقکردنەکەت بریتیە لە ، هەروەك پێویستە ، ئەوەش واتا تۆ چالاکیەکی جەستەیی ئەنجام دەدەیت لانی کەم ماوەی نیوکاتژمێرە . ودڵت زیاتر لەئاسایی خوێن پاڵدەنێت، وکارلێکی هەرس (metabo lism) چالاکیت زیاد دەکات، هۆرمۆنی (ئەندۆرفین) دەردەپەڕێت بۆ بۆریەکانی خوێنو سیەکانت دەکرێنەوە ، مێشکت تیژترو رونتر دەبێت ، وماسوولکەکانت چێژ لە تینێکی بەردەوامی گەرمیو ئۆکسجین وەردەگرن .

هەنگاوی دووەم بریتیە لە زەردەخەنە .

بێگومان تۆ چێژ لەکاتەکانت وەردەگریت ، بەلاًم شتێك لەوە قوڵتر هەیە ، تۆ چێژ لەچالاکیەکی جەستەیی وەردەگریت وادەکات هەست بە خۆشی بکەیت . شتێکت دۆزیەوە ئارەزووی ئەنجامدانیت هەیە . ئەوەش نەك لەبەرئەوەی ئارەزووی لاواز بوونت هەیە بەپێی توانا ، ونەك بەمکەبەستی هەستکردن بە هیمەتێکی توند یان بەهۆی سزادانی خود . بەڵکە تەواو بەپێچەوانەوە ، تۆ ئەو کارە دەکەیت لەبەر ئەوەی هەست بە ئاسودەیی دەکەیت. وبەخۆشحاڵیەوە ئارەزووی ئەنجامدانیت هەیە هەرکات بورات بۆ رەخسا، لەزۆربەی رۆژەکانی هەفتەدا . لەرووی تەکنیکیەوە ، تۆ لەمیانەی ئەم چالاکیانەوە ئەوکارە دەکەیت زۆربەی شارەزایانی تەندروستی رایدەسپێرن لە جیهاندا کە پێویستە ئەنجام بدرێت : 30–60 خولەك لەچالاکی جەستەیی مام ناوەند یان توند لە زۆربەی رۆژەکانی هەفتەدا . بەلاًم ئەوە وەك ئەوە وایە بڵێیت تابلۆکانی بیکاسۆ " کۆکردنەوەی چەندین رەنگی کیمیاویە کەڵەکە کراوە لەسەر پارچە قوماشێکی پان . بەلاًم بەڕاستی ئەوەی ئەنجامی دەدەیت پشودانێکی

رۆژانەیـە بەجەسـتەو دەروونـی خـۆت . پێویسـتی چـالاکی جەسـتەیی خـۆش بێـت ، ئەگـەر وانـەبێت ئارەزووی ئەنجامدانیت نابێت زۆربەی رۆژەکانی هەفتـە. پێویسـتی وەك پشویەکی هەفتانـە وابێـت ، بۆ ئەوەی دووبارەی کەیتەوەو هەوڵی زیاترکردنی بدەیت . لەڕاستیدا ، هەمووجارێك بڕاردەی ئەنجامـدانی چالاکیەکی جەستەیی یـان ئـەنجام نـەدانی دەکـەیت، بڕیـار دەدەیـت تەمـەن چـەند درێـژبێت وخۆشـحاڵ بیـت تێیـدا . وئەگـەر چالاکیەکی جەستەیی رێكو پێك ئەنجام نـەدەیت ، ئـەوا مەترسـی تووشـبوون بـە نەخۆشیەکانی دڵو شـەکرە زیـاتر دەبێـت ، وهـەروەهاش نەخۆشـی دیکـەش ، لەگـەڵ هـەموو تێکچـوونە مەترسـیدارەکان. وخـەڵك هەسـت بەوەناکـەن هـە تـا دەگاتـە قۆناغێـك لەوانـەبێت کـار لـەکار ترازابێـت. لەبەدبەختی پتر لە 55٪ی ئەمریکیە کامڵەکان هیچ چالاکیەکی جەستەیی رێکوپێك ئەنجام نـادەن بـەدەر لە رۆتین .

بـەڵام چـەند هـەواڵێکی خـۆش هەیـە : " پشـویەکی جەسـتەیی رۆژانـە " زۆر خۆشـەو یەکێکـە لـە کلیلەکانی تەندروستی بـاش . ئەمـەش کـارێکی ئاسـانەو زۆری تێناچێت ، ولەولنەیـە ژیانـت بەتـەواوی بگۆڕێت .

ئێستا یەکێك لەو چارەنامانەت پێشکەش دەکەم کە دەتوانیت وەدەستی بێنیت .

دکتور ترافیس ل. ستورك

"چارەنامەی دکتور ستورك بۆ " پشوی جەستەیی رۆژانە "

بۆئەوەی هەست بەئاسوودەیی بکەیت وپاراستنی کێشێکی تەندروستو تەندروستیت پتەوکـەیت بەشێوەیەکی باشتر لە رووبەروو بوونەوەی کۆمەڵێکی بەربلاو لە نەخۆشیە درێژخایەنەکان ، جەسـتەت رابێنـە لەسـەر " پشـویەکی جەسـتەیی رۆژانـە" بـۆ مـاوەی لانـی کـەم (30-60) خولـەك لەچـالاکی جەستەیی مام ناوەند، زۆربەی رۆژەکانی هەفتە .

ئەکەش رێگاکانی بەرجەستەکردنیەتی .

- چالاکیەك ئەنجامبدە رۆژانە ئارەقە بکەیت .
- هەتا دەتوانیت پێکەنە کاتێك ئەو کارە دەکەیت .
- هەست بە بێزرای مەکە ، ولەبری سزادانی خۆت ، جەسـتەت رابێنـە لەسـەر چالاکی جەسـتەیی خۆش .

ولەیادت بێت :

- پێویسـتە " پشـووی جەسـتەی رۆژانـە " پێچـەوانەی سـزادانی خـۆت بێـت" ، بـەڵکو وەك هـەڵقولانی وزەبێـت لـە جەسـتەدا . ئەگـەر هەرچالاکیەکی جەسـتەیی سـەخت بـوو دەسـتبەرداری بـەو چالاکیەکی جەستەیی دیکە ئەنجامـدە . لـەیادت بێت . هـەرجارێك دەست بە چالاکیەکی نـوێ دەکـەیت لەوانەیە هەست بەبێزاری بکەیت؟ بەڵام بێگومان کارەکە ئاسان دەبێت .
- "پشـوی جەسـتەیی رۆژانـە " پێویسـت بەچـوونە ئانـەی وەرزشـی ناکـات یـان کڕینـی ئـامێری وەرزشی گران بەها : رۆیشتن بە پێ ماوەی نیوکاتژمێر ئەوە باشترین (پشـووی جەسـتەیی رۆژانـە) ی

نمونەییە، سوودی تەندروستی زۆرە ، زۆر ئاسان و بێ تێچوونە . ئەم گۆڕانکاریە ئاسانە لە شێوازی ژیاندا ، بەدرێژایی کات، دەتوانێت ساڵانێك بخاتەسەر تەمەنت، وتاڕادەیەکی زۆر تەندروستیت باش دەکات ، وهەست بە خۆشی و جوانی جەستەو مێشك دەکەیت .

ئەمە حەوت هۆکاری پاڵنەرە بۆ هۆگری پەیڕەوی چالاکی جەستەیی ڕێك و پێکو دەستکردن بە نەخشەکێشانی ڕێك و پێك بۆ " پشوی جەستەیی ڕۆژانە "

هۆکاری 1 : " پشووی جەستەیی ڕۆژانە" دەرمانێکی سەرسوڕهێنەری خۆڕایی و چەند مەبەست و بێ کاریگەری لاوەکی " .

کاریگەرانە دەجەنگێت دژ بە کۆمەڵێکی بەبلاو لە نەخۆشی بە پێچەوانەی زۆربەی چارەسەرە کلاسیکیەکان و ئەوانەی دیکەی ئەلتەرناتیف، چالاکی جەستەیی بەڕاستی بەخۆڕاییەو پێویستی بەهیچ بیروکراتیەتێکی دابینکردنی پزیشکی نیە . وتاڕادەیەك هیچ کاریگەری لاوەکی نەرێنی نیە. جگە لەمەترسی تووشبوونێك پەیوەندی بەچلاکیەوە هەیە . وهیچ تووشی هەستیاری نابێت لە چالاکی جەستەیی، تەنانەت ئەگەر ئەوەش بەنەندێشەتدا بێت!

هۆکاری 2 : " پشووی جەستەیی ڕۆژانە" باشترین چارەسەری ئەلتەرناتیف

ئەم بانگەشەیە پشتیوانی لە لێکۆڵینەوە بەناوبانگەکان وەدەست دێنیت. وئەم چارەسەرە کاریگەری سەلماندوە بە پێچەوانەی زۆربەی ئەوانەی پێدەوترێت چارەسەری ئەلتەرناتیف. ئەمە باشترین دەربڕینە لەسەر سەربەخۆیی و کۆنترۆڵی تەندروستیت ، ودەستهەڵگرتن لەدامەزراوە پزیشکیەکان . کۆنترۆڵی بڕی ئەم چالاکیەو ئاستی کاریگەری بکە . وایلێدەکەیت سەرکەووتووبێت لە میانەی گوڕوتین و پابەند بوونت .

هۆکاری 3 : " پشووی جەستەیی ڕۆژانە" توێنەرەوەی چەوریە .

بەپێی " کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشیەکانی دڵ " " ، چالاکی وەك ڕۆشتن ماوەی (30) خولەك زۆربەی ڕۆژەکانی هەفتە توانای دابەزاندنی مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ هەیە وئاستی کۆلسترۆڵ لە خوێندا باش دەکات .

هۆکاری 4 :" پشووی جەستەیی ڕۆژانە " هێورکەرەوەی سروشتیی دەمارەکانە

کۆمەڵێکی بەربلاو لەو لێکۆڵینەوانەی ئاماژە دەکەن بەچالاکی جەستەیی ڕێکوپێك ئەکرێت سووودێکی ڕاستەقینە ببەخشێتە تەندروستی دەروونیت. ولەخەمۆکی بتپارێزێت ، وماکەکانی خەمۆکی کەمکاتەوە ، وەك تەواوکەرێکی کاریگەری چارەسەری بارودۆخەکانی خەمۆکی کاربکات، وهەست باش دەکات لە ڕێزنان لەخوودو ئاسوودەیی .

هۆکاری 5 " پشووی جەستەیی ڕۆژانە " چالاککەری جنسی سروشتی

لێکۆڵینەوەکان ئاماژە دەکەن بەوەی چالاکی جەستەیی ڕێکوپێك، لەگەڵ فاکتەری دیکە لە جۆری ژیان وەك خواردنی تەندروست وجگەرە نەکێشان و ، پاراستنی کێشی تەندروست لەوانەیە کاری جنسی لای پیاووژن باش کات وەك یەك.

هۆكاری 6 : " پشووی جەستەیی رۆژانە" دەرمانێكی كاریگەر دژ بەكۆمەڵێكی بەربڵاو لە نەخۆشیە درێژخایەنەكان

بێگومان، ئەو لیستە جیاوازەی بارودۆخە تەندروستیەكان كە ئەكرێت چاكبكرێت بە پیادەكردنی چالاكی جەستەیی رێكوپێك، وبەتایبەت هاوكاری لەگەڵ فاكتەری دیكە لەشێوەی ژیان .هەروەها سەلماندنی تەواو هەیە كە ئەم چالاكیە توانای هەیە :

- كەمكردنەوەی مەترسیەكانی مەرگی پێشوەخت .
- كەمكردنەوەی مەترسیەكانی نۆرەی دڵو وەستانی مێشك .
- دواخستنی نەخۆشیەكانی ریشاڵە خوێنبەركانی دڵ یان رێگری لە زیادبوونی،و كەمكردنەوەی مەترسیەكانی مەرگ دەرئەنجامی ئەوە.
- باشكردنی ئاماژەكانی چەوری لە خوێندا (زنجیرەیەك لە پێوەرەكانی تەندروستی ریشاڵە خوێنبەرەكانی دڵ) .
- كەمكردنەوەی مەترسیەكانی تووشبوون بە نەخۆشی شەكرە "جۆری 2".
- كەمكردنەوەی مەترسیەكانی پەستانی بەرزی خوێن.
- باشكردنی چوختەیی ژیان بەگشتی .
- كەمكردنەوەی مەترسیەكانی تووشبوون بە شێرپەنجەی قۆلۆن و مەمك ، وئەگەری كەمكردنەوەی مەترسیەكانی تووشبوون بە جۆرەكانی دیكەی شێرپەنجە ، ودابینكردنی سوودەكانی تەندروستی ئەگەر مرۆڤ تووشی ئەو نەخۆشیە بووبو .
- بەشداری لەپاراستنی كێشێكی تەندروست ، ورێگری لەو زیادبوونی كێش، كاتێك ئەگەر هاوكات بوو بە سیستمێكی خواردنی تەندروست و كۆنترۆڵكردنی كالۆریە گەرمەكان، بەشدارە لەهاوكاری كەمكردنەوەی كێش و كەمكردنەوەی قەڵەوی لە سكدا
- باشكردنی سەلامەتی دڵ و كاری كۆئەندامی هەناس و توانای ماسولكەكان.
- هاوكاری بنیادنانی ئێسك و جومگەی بەهێز ، وپاراستنی ماسولكەی بەهێز، وپتەوكردنی توانای بەرگری و كەمكردنەوەی مەترسی تووشبوون بە فشەڵی ئێسك و شكانی ئێسك بەگشتی و سمتەكان بەتاسیبەت .
- سووككردنی ئازاری هەوكردنی جومگەكان و ئەو بێتوانایانەی لێی دەكەوێتەوە .
- باشكردنی باری نووستن .
- پتەوكردنی شۆخ و شەنگی و جەستە .
- باشكردنی بنیادی جەستە، وئەركەكانی وكۆئەندامی دەماری سەربەخۆ ، وكەمكردنەوەی باری هەوكردن، وخوێن مەیین، وباشكردنی هەڵقولانی خوێن بۆ خوێنبەری تاجی وئەگەرەكانی ریشاڵە خوێنبەرەكان وكاری ریشاڵەكانی دڵ ،

- هاندانی نوێ بوونەوەی خانەکانی مێشك، وپشتیوانی هەڵقوڵینە خوێن بۆ مێشك، وپاراستنی لە فاکتەرەکانی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی زهایمەرو نەخۆشیەکانی شێتی ئاوەزیەکانی دیکە .

هۆکاری 7 :" پشووی جەستەی رۆژانە" – چارەنووسی بیۆلۆژیت تۆ ئامادەکراوی جینیت یان پرۆگرام کراوی بۆ ماوەیەت بۆ پیادەکردنی چالاکی جەستەیی رۆژانە . بەدرێژایی هەزاران ساڵ ، باوباپیرانمان کۆچەیو راوچی بوون، وپاشان جووتیاری ، ولە جوڵەی بەردەوامدا بوون، دانەبڕاون لە راوەدوونان،و داربڕی، و بەرزکردنەوەی قورسایی ، وپاڵنانو گواستنەوەوکۆششکردن بە درێژایی تەمەن، بۆیە لە رووی بیولۆژیەوە دانیشتن لەسەر جینەکانمان راهاتوون بەدرێژایی چاخەکان لەسەر چالاکی جەستەیی چڕ، پاشان ، وپێش نزیکەی سەد ساڵ ، لەناکاو ئەنجامی شۆڕشی پیشەسازی پێویستی کارکدنی خستەروو یان چالاکی جەستەیی، لای زۆرێك خەڵك. بەڵام ئایا چی روویدا ؟ جینەکانمان نەگۆڕا ! زۆرێکمان زۆربەی کاتەکانی لە نوسینگە بەسەر دەبات، ولەناو ئۆتۆمبیلدا ، یان کۆنترۆڵی تەلەفزیۆنەکەی بەدەستەوەیە ، ئەنجامەکەشی دوورکەوتنەوە لە چالاکیە سروشتیەکانمان ، ئەوەش زیانی هەیە بۆ تەندروستیمان وهاندەری درووستبوونی نەخۆشیە درێژخایەنەکانە .

بەڵام هەواڵە دڵخۆشکەرەکە بریتیە لەوەی چالاکی جەستەیی باش بەرهەمی دەبێت ، تەنانەت لەسەرەتاشدا . بەگشتی ، چەند چالاکی جەستەییت هەبێت . هێندە سوودە تەندروستەکان وەدەست دێنیت، بەڵام باشبوونی کوتوپڕی کاتی پەستانی خوێن وناستی کۆلسترۆڵ دەرەنجامی تەنها یەك راهێنانی وەرزشی روونادات، بەڵام رۆتینێکی مام ناوەند لەچالاکی جەستەیی سوودە تەندروستیەکانی رەنگدانەوەی لای ئەوانە دەبێت کە پێشتر کەم جوڵە بوون. وسەبارەت بەوانەی بەراستی تووشی نەخۆشی درێژخایەن بوون، چالاکی جەستەیی رێکوپێك توانای کەمکردنە وەی کاریگەریەکانی هەیە . بۆ نمونە ، ئەوانەی تووشی هەوکردنی جومگەکان بوون دەتوانن جوڵەی زیاتریان هەبێتو ئازاری کەمتر، لەکاتێکدا نەخۆشەکانی شەکرە " جۆری 2" مەترسی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ کەمترە ، وهەروەها دەکرێت ئەوانەی تووشی هەندێك لەجۆرەکانی شێرپەنجە بوون چێژ لە ساڵانێکی زیاتر وەرگرن. لەکاتێکدا چالاکی جەستەیی ، مام ناوەند سوودی تەندروستی زۆر هەیە ، ئەوا چالاکی ژێوەری توند لەوانەیە ئەنجامی باشتری هەبێت. بەڵامك بێگومان هیچ پاساوێك نیە بۆ ماندوبوونی زۆر . چالاکی جەستەیی زۆر و توند لەوانەیە ببێتە هۆی تووشبوونوبرێك لە گرژی ئۆکساندنی خلتە ئازادەکان پتر لەوەی لەزۆربەی رۆژەکانی هەفتە هەموو ئەوەیە جەستە پێویستی پێیە بۆ تەندروستیەکی نمونەیی. لەوانەیە ئەم پەیرەوە ، بە تێپەڕبوونی کات، باشترین بژاردەی تەندروستی بێت بەدرێژایی تەمەن .

دەتوانیت ببیتە وەرزشەوانێکی بەهیمەتو بە چیای ئیڤرەستدا هەڵگەڕێیت، یان ببیتە پاڵەوانی یاریەکانی گۆڕەپانو مەیدان، یان گەرووی مانش بە مەلەوانی ببڕیت، یان پێشبڕکێی " ئدیتارود" لەسەر سەهۆڵ ئەنجام بدەیت ، یان بەشداری پێشبڕکێی ماراسۆن بکەیت. من خۆم توانای وەرزشکردنم نیە بە ئاستێکی ماندوکەر بۆ ماوەی دروکاتژمێر پاش رۆژێکی کارکردنی دووروودرێژ لە ژووری فریاکەوتن.

سەبارەت بە هەر فەرمانبەرێکی ئاسایی . راهێنانی چڕی ماندووکەر بژاردەیەکی پراکتیکی نیە ، ئەمەش رێگرنیە لەوەی هەندێك رۆژ لەمام ناوەند تێپەڕێت و راهێنانی چڕبکەیت ماوەی دوو یان سێ کاتژمێر ، بەڵام مەرج نیە هەمیشە ئەوکارە بکەیت لە پێناو تەندروستیەکی نمونەیی .

نهێنی بەرجەستەکردنی توانای جەستەیی لە چێژوەرگرتندا .

لەژیانماد راهێنەری وەرزشیم نەبووە ، وهیچ کاتێکیش نامبێت، پێم باشە خۆم خشتەی راهێنانە وەرشیەکانم بکەم . لەگەڵ ئەوەش ، دانانی راهێنەرێك لای هەندێك بە هۆکارێکی گونجاو هەژماردەکرێت بۆ دەستکردن بە راهێنان ، وپاراستنی ماندەرەکە .

ئەگەر بڕیارت دا لەگەڵ راهێنەر کاربکەیت، ئەوا ووریا بە لەگەڵ کەسێك بێت راهێنانە وەرزشیەکان بکاتە تاقیکردنەوەیەکی خۆش و ئەرینی. ئەگەر چێژی لێوەرنەگریت و بێزار بووی لەکاتی راهێنان، لەوانەیە بێ هیواو خەمبارو خەمۆك و هێزدارماو بیت ، وتەنانەت دان بە بێتواناییشدا بنێیت، ئەوەش هەمان هۆکاری سەرنەکەوتنی پارێزی خواردنە . بێزاری بەردەوام لەگەڵ هەر راهێنانێك ، کارێکی بێ سوودە، ئەو رێگا نمونەییە نیە بۆ چێژوەرگتن لە تەندروستیەکی نمونەیی .

زۆر سروشتیە ئەگەر بە پەیرەوکردنی راسپاردەی " پشووی جەستەیی رۆژانە" لێشاوو نیشاو بەخۆوە ببینیت ، پابەند بوون و تەمەڵی ، لەوانەیە (2–3) رۆژ تێپەرکات و هیچ چالاکیەکی وەرزشی ئەنجام نادەیت. بەڵام هیچ رێگریەك نیە رۆژی چوارەم دەست پێکەیتەوە . باوەڕم پێبکە چەندین رۆژ تێپەڕی هەستم بە ماندووی دەکرد لەکار ، هەتا رادەیەك توانای هەستانم نەبوو لەسەر کورسیەکە بۆ لای تەلەفۆنەکە داوای خوارد بکەم، بگرە توانای ئەنجامدانی هیچ کارێکم نەبوو راکشان نەبێت! بەڵام ئەو مەیلە تەندروستیەی لام چەسپیبوو بەجۆرێك هانی دەدام رۆژی دواتر بەپەرۆشیەوە دەست بە راهێنانی چالاکانە بکەمەوە .

هاورێکانم گاڵتەیان پیچەدەکردم لە پێشکەشکردنە بەرنامەی The Doctors لەبەر ئەوەی وەرزشەوانێکی تیژم . بەڵام بەڕاستی بەو جۆرە تیژنیم . من باوەڕم بەڕاهێنانی سەخت نیە ، وپێم وانیە ئامانجی خۆی بپێکێت لای زۆربەی خەڵك. هەوڵدەدەم لانە کەم هەفتەی سێ جار سەردانی یانەی وەرزشی بکەم بۆ راهێنانی بەرگری کردن بۆ پتەوی هێزی جەستەم . هەوڵدەدەم هەفتەی چەند جار سواری پاسکیل بم ماوەیەکی زۆر . ژیان زۆر کورتەو خۆم بێبەش ناکەم لە خۆشی. وپاسکیل سواری خولیامە، وخۆشترین خولیایە لام . سەرە رای سوودە تەندروستیەکان کە پێشتر باسمکرد ، پاسکیل سواری چالاکیەکە ماندووبون و گرژی تا رادەیەکی زۆر کەمدەکاتەوە . بەکورتی هەستێکی خۆشیم پێدەبەخشێت. مەبەستم لە " پشووی جەستەیی رۆژانە" لاواز بوون نیە یان شۆخ و شەنگ بم بەپێی توانا ، بەڵکو هەست بەتەندروستی و خۆشی بکەم هەتا بتوانم .

راهێنانی وەرزشی ئاساییم پشت بە هەوەس و ئارەزووەکانم و ئاستی توانانکانم و چەند کاتم هەیە دەبەستێت ، هەروەها من پەیڕەوی سیستمێکی راهێنانی سەخت ناکەم، بەڵام هەوڵی" پشووی رۆژانە دەدەم" ماوەی کاتژمێرێك زۆربەی رۆژەکانی هەفتە. جاروبار ، ئەم پشووە دەبێتە سواری پاسکیل

ماوەی 3-4 کاتژمێر ، لەکاتێکدا هەندێکجار ئارەزووی هیچ چالاکیەکی جەستەییم نیە . من ناپۆم بۆ یانەی وەرزشی بۆ پەیڕەوکردنی سیستمێکی راهێنانی زۆر سەخت کە نەتوانم بەردەوام بم لەسەری. زۆر جار گەشتێك بەپاسکیل دەکەم، لەکاتێکدا لەهیچ پێشبڕکێیەکی پاسکیل سواری براوەنەبووم، ئەمەش هەرنەشیاوە . سەبارەت بەمن ، سەرکەوتن لای من سواریی پاسکیلە چەند کاتژمێرێك یان گەیشتنە لووتکەی چیایەك .

هەندێك مەبەستەکەی لە سیستمێکی راهێنانی قورسدا بەدی دەکات . لەکاتێکدا هەندێکی دیکە پێیان وایە بەشداری پێشبڕکێیەکی چاوەڕوانکراو تاکە هاندەرە بۆ راهێنان. گرنگە ئاگاداری ئەوەبیت ئەوەی سەرکەوتن بۆ من وەدەست دێنێت، یان بۆ هاوڕێیەکی خۆشەویست ، لەوانەیە بۆ تۆ وانەبێت. بۆیە بێ هیوا مەبە ئەگەر چێژ لە چالاکیەکی دیاریکراو وەرگریت وەك هاوڕێکانت. بەڵکو بەردەوامبە لە گەڕان بەدوای چالاکیەکدا چێژی لێوەرگریت و پشوویەکی رۆژانەت بۆ دانێنکات. گرنگ ئەوەیە هەمیشە چالاك و پڕجوڵەبیت .

زۆرترین رۆژە تەندروستە خۆشەکانم لە کۆلۆرادو بوو ، چەندین ساڵ لەوێ ژیانم بەسەربرد ، خۆم لەناو رۆشنبیریەکدا بینی هەمووان حەزیان لەچالاکی جەستەییە ، ئەمەش کاریگەری لادروست کردم. من و هاوڕێکانم هیچ کاتژمێرێکمان بەفیڕۆ نەدەدا لەدوای کار ، بەڵکو دەکەوتینە رێ بە پاسکیل بە رێگا شاخاویەکاندا وپاشان چێژمان لەخواردنەوەی ساردیەك وەردەگرت ، ئەم ساردیە چەند بەتام بوو ! چەندین جار لەرۆژەکانی هاویندا بە پاسکیل بەچیاکاندا سەردەکەوتم یان بەربەرەکانی چەمە ئاوە خوڕە پێچاوپێچەکانم دەکرد بەبەلەمێك (کایەك) ، یان خلیسکان لەسەر چیاکان زۆربەی رۆژەکانی زستان.

لەکاتێکدا ئەمرۆ لەناشفیل ، هەوڵ دەدەی م سواری پاسکیل بم لە هەر شوێنێك – رۆشتن بۆ نەخۆشخانە، یان بۆ مارکێت ، بەگەشتێکی کورت . بەڵام کاتێك بوارم دەبێت، سواری پاسکیل دەبم بەگەشتێکی زۆر درێژخایەن بۆ هەر پارکێکی گشتی . یان سەگەکەم دەبەم بۆ گەشتێکی دوور بە پیادە . هێشتا هەوڵی سەردانی یانەی وەرزشی دەدەم بۆ ئەنجامدانی راهێنان هێزی جەستەییم پتەوکات . بەڵام من وەرزشم لە هەوادا پێ باشترە وەك پاسکیل سواری، یان گەشتێکی درێژخایەن بەپێ. بەپێچەوانەوە ، کاتێك لە لۆس ئەنجلۆس کاردەکەم لەئامادەکردنی بەرنامەی The Doctors ، زۆر ئەستەمە بتوانم راهێنانی وەرزشی ئەنجام بدەم لە هەوادا بەهۆی خشتەی جەنجاڵی کارەکانمەوە ، بۆیە زیاتر پشت بەسەردانی یانەی وەرزشی دەبەستم .

بەلەمێکی سەوڵ لێدانی تایبەتم هەیە لە رۆژەگەرمەکاندا لەناشفیل ، زۆرجار دەچمە دەریاچەیەك ودەست بە سەوڵ لێدان دەکەم. خەڵك سەیرمدەکەن وەك ئەوەی شێت بویم ، بەڵام من گوێیان پێنادەم . هاوڕێیەکم هەیە دانیشتووی سەنتەری مانهاتنە وتوانای جەستەیی خۆی پاراستوە بەڕاکردن لەدەوری پارکی (سنتراڵ پارك) ی گشتی هەر کە بواری هەبوو. خەڵکی نیۆیۆرك ، وەك بۆم دەرکەوتووە ، خاوەن لەش و لارو تەندروستیەکی باشن تاڕادەیەکی زۆر لەبەر ئەوەی زۆر وەرزشی پیادە رەووی دەکەن . ولەلۆس ئەنجلۆس ، لەم دواییانەدا بۆ دەرکەوت شەقامە لاوەکیەکان زۆرجار چۆڵە ، هەربۆیە لەوێ بە

پاسکیلەکەمەوە دەمبینی، کاتێک لەوەرزی بەهار دەگەڕێمەوە بۆ کۆلۆرادۆ ، لەسواری بەلەم(کایاک) دەمبینی، وەرزشێکی زۆر خۆش و وورووژێنەرو هەژێنەرە ، بەووشەیەکی روونتر ، هەموو ڕۆژێک هەوڵدەدەم ئەرکێک ئەنجام بدەم ئارەقەبکەم، بەلام پێویستە لەسەرم بەتەواری منیش وەک تۆ ، پشووی رۆژانەم رابێنم بەجۆرێک لەگەڵ پێکەمو خشتەی کارەکانمو کەش وهەوادا بگونجێت.

نیشتەجێی هەرکوێیەک بیت، بێگومان، چالاکی جەستەیی هەیە چێژی لێوەرگریت ، بەلام خاڵێکی لاواز هەیە دێتە ڕێی چالاکی جەستەیی، هەربەتەنها بەشداری دابەزاندنی کێش ناکات. شارەزای وەرشی ئریک رالوسین ، سەرۆکی بەشی " نەخۆشی شەکرەو کارلێکی هەرس " لە " زانکۆی لویزانا" لەبابەتی سەربەرگی گۆڤاری "تایم" لەساڵی2009 بەناونیشانی"بۆ راهێنانە وەرزشیەکان لاواز ناکەن ؟" دەڵێت : "بەگشتی، راهێنانە وەرزشیەکان سوودی نیە بۆ دابەزاندنی کێش" .

بەلام بەگشتی چالاکی جەستەیی زۆر باشە بۆ تەندروستی ، بۆ پاراستنی کێشی نمونەیی بێ زیادە وەک یەک.

داەبزاندنی کێش بەچالاکی جەستەیی بەتەنها زۆر ئەستەمە . تەنها وەرزش کردن پێ ناچێت هیچ گۆڕانکاریەک بکات لەکێشدا ئەگەر ئاگاداری خواردن نەبین. هەروەها تیۆرێک هەیە دەڵێت: راهێنانی وەرزشی لەوانەیە هەندێک تووشی برسێتی بکات تاڕادەیەک قەرەبووی دەکاتەوە بەخۆراکی دەوڵەمەند، بەکالۆری گەرمی وئەوانەی کە دەستمان دەکەوێت. پاداشتی خۆت مەکە پاش راهێنانێک 300 کالۆری گەرمی بەکار بەریت بە خواردنی کێکێکی شیرین و کرێمی (موگا) بە بۆنی قاوە کە یەکسانە بە 500 کالۆری گەرمی !

کێش بەجۆرێک دادەبەزێت زیارت کارابێت بەباشکردنی نەریتەکانمان کە راهاتووین لەسەری لەخواردن، بەلام چالاکی جەستەیی هۆکارێکی زۆرباشە بۆ رێگری لە زیاد بوونەوەی کێش . بەواتایەکی دیکە ، چالاکی جەستەیی هێز زیاتر دەکات بۆ خواردنی تەندروست .

((سەنتەرکانی کۆنترۆڵی نەخۆشیەکان و خۆپاراستن)) لەم بارەیەوە روونی دەکەنەوە بە :

- بەشی زۆری دابەزاندنی کێش دەرئەنجامی پاشەکشەی بەکارهێنانی ئەو بڕە کالۆریە گەرمیەیە ، لەگەڵ ئەوەش ، بەڵگەکان ئتماژە بەوە دەکەن کە تاکە رێگای پاراستنی ئەم دەستکەوتانە بریتیە لە ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی رێک وپێک.
- ((لەکاتی لەدەستدانی کێش ، چالاکی جەستەیی ژمارەی کالۆری گەرمی کە جەستەت بەکاری دێنێت یان " دەسوتێنێت" وەک ووزە زیاد دەکات. لەسووتانی کالۆریە گەرمەکان لەمیانەی راهێنانی وەرزشیەوە ، سەرەڕای کەمکردنەوەی ژمارەی کالۆریە گەرمەکان کە بەکاریدێنین، وکەمکردنەوەی کالۆریە گەرمەکان، دەبێتە هۆی دایەزاندنی کێش)).

بەلام تا چ ئاستێک پێویستە وەرزشی جەستەیی بکەیت بۆ رێگرتن لە زیادبوونی کێش؟ هەرچیەک بێت ، زۆرێکمان توانای لەدەستدانی کێشمان هەیە ، بەلام ئەوەی لە دەستماندا خێرا دەگەڕیچتەوە بۆمان . لەزۆر بارودۆخەکاندا دەرکەوێت هۆی ئەمە ئەنجام نەدانی جوڵەی تەواوە ، بۆیە زۆرێک لە شارەزایان

کۆکن لەسەر ئەوەی پێویستە رۆژانە چالاکی جەستەیی ئەنجام بدرێت لانی کەم ماوەی 60- 9- خولەك بۆ بەرجەستەکردنی کەنمکردنی کێش .

باشترین بەڵگە لەسەر کارایی چالاکی جەستەیی لەهاوکاری لەسەر چەسپاندنی کێش پاش کەمکردنەوەی ، کۆمەڵێك زانیوبانە کە دۆزینەوەی هۆکارەکانی کەمکردنەوەی کێش بێگەڕانەوەی دووبارە، کەسانی ئەم کۆمەڵە بەشدارن لە لێکۆڵینەوەیەکی جیاوازو هێشتا بەردەوامن پێی دەوترێت ((تۆماری نیشتمانی کۆنترۆڵی کێش)) (NWCR) کە ساڵی 1993 دکتۆرە ریناوینغ خستیە روو ، ((لەکۆلیژی براونی پزیشکی)) ودکتۆر جیمس هیل ، لە ((زانکۆی کۆلۆرادۆ)). لێکۆڵینەوەیەکی نایابە لەسەر ((دۆڕاوە سەرکەوتووەکان)) : ئەوانەی لانی کەم نزیکەی 14 کیلۆیان کەمکردوە لەساڵێکدا .

پتر لە (5,000) کەس ئیستا لێکۆڵینەوەکەی (NWCR) چاودێریان دەکات و تێکڕا بەردەوامن لەسەر رزگار بوون لە نزیکەی (32) کیلۆ بەماوەی نزیکەی شەش ساڵ. چۆن توانیان ئەوکارە بەرجەستە بکەن ؟ ئەمە هەندێك لە دەرەنجامە ورووژێنەرە گرنگەکەیە :

پێنج دابی ((گۆڕان و سەرکەوتن))

1- هیچ کات دانیشتن نازانن- دەچنە ئاستێکی بەرزی چالاکی جەستەیی ، 94٪ی بەشدارانی لێکۆڵینەوەکەی ((تۆماری نیشتمانی کۆنترۆڵی کێش)) چالاکی جەستەییان زیاتر دەکەن، بە جۆرێك پیادە رەووی زیارت چالاکیەکی جەماوەریە 90٪ی رۆژانە ، نزیکەی کاتژمێرێك راهێنان دەکەن.

2- گرنگی بەتەلەفزیۆن نادەن: 62٪ی بەشدارانی لێکۆڵینەوەی ناوبراو هەفتانە کەمتر لە 10 کاتژمێر سەیری تەلەفزیۆن دەکەن.

3- بەشێوازێکی باشتر دەخۆن : 98٪یان ووتیان بڕی ئەو خواردنەی دەیخۆین بە جۆرێك کەمیانکردوەتەوە بۆ کەمکردنی کێشیان .

4- دەستبەرداری بەرچایی بەیانیان نابن : نزیکەی 80٪ی هەموو رۆژێك بەرچایی بەیانیان دەخۆن .

5- چاودێری کێشی خۆیان پشتگوێ ناخەن: 75٪ی سورن لەسەر ئاگادار بوون لە کێشی خۆیان لانی کەم هەفتەی جارێك .

راهێنەری کەسی خۆت بە (باکلپەی چالاکی بین)

باشە ، کاتی قسەکردن هاتوە لەسەر کلپەی چالاکی.

لەناو ئەوکارە جوانانەی راهێنەری کەسی ئەنجامی دەدات، هاوکاریکردنت لەسەر کلپەی ژیوەرو هاندانی پابەندیت بە چالاکی جەستەییەوە . هەندێك پێویستیان بەسیستەم و دیسپلین و گوڕوتین هەیە کە دەکرێت راهێنەری کەسی زیرەك ئەوەت پێ ببەخشێت. سەرەڕای ئەوەی کەسانێك دەناسم بە ئەنجامێکی سەرسوڕهێنەر دەرچوون بەهۆی راهێنەرە کەسیەکان، بەلام پشت بەستن بە راهێنەری

کەسی زۆر گرنگ نیە بۆ بەرچەستەکردنی سەرکەوتن. دەتوانیت چالاکی و ژێوەری بکەیتە خوێنبەرەکانتەوە بەهە مان ئەندازە. بە زانین و ئامێری گونجاو دەتوانیت ببیتە راهێنەری کەسی خۆت .

یەکەم هەنگاوی گەورە بریتیە لە هاندان. بیانو زۆرە بۆ پاساوی راکێشان لەسەر قەنەفە تەمبەڵانە. باوەڕکە، ئەوەباش دەزانم ، ئەم دۆخەم زۆرجار تاقیکردۆتەوە . قەنەفەیەکی نەرم وشل رەحەت لەوانەیە ببێتە شوێنێکی سەرنج راکێش و وورووژێنەری بۆراکشان و حەوانەوەو نەمانی هۆکارەکانی گرژیەکانت –لیستەکانی نرخ، قەرەباڵغی هاتووچوو، لەوانەیە کارێکی بێزارکەرو .... ، باشە، خۆم پرسیارت لێدەکەم ((هەستان و جوڵە)) . تۆ گەمژەو خاووخلیچك نیت . دەتوانیت لەداهاتوودا چێژ لەراکشانی سەر قەنەفەکە وەرگریت ، پاش ئەوەی ئارەقەت لێبتکێ بەهۆی چالاکیەکی گەورەوە . هەستکردن بە چێژی راکشان خۆشیەکی قەڵبە، وبێ سوودە، وترسناکە لەرووی پزیشکیەوە – ئەگەر لەوانە نەبیت چێژ لە چالاکیەکی جەستەی رێکوپێك وەرگریت .

پرسیار لە دکتور ستورك بکە

پرسیار : ئایا دەتوانم راهێنانی وەرزشی بکەم کاتێك نەخۆشبم ؟

وەڵام : ئەمە بەندە بە ئاستی نەخۆشیەکەتەوە . بنەمای سەرەکی لای من بریتیە لەئەگەر ماکە جەستەییەکانت هەموو چڕ بوەتەوە لەسەردا – بەتایبەت لەمەت سوور بوونەوە یان داچۆڕان – کێشەنیە ، ئەنجامدانی راهێنانی مام ناوەند . ووریا بە زۆرتوند نەبیت. ئەگەر بەدەست ئالأمەت یان سووربوونەوەی لووت، پێویستە راهێنانە مام ناوەندەکان بارودۆخی تەندروستیت خرابتر نەکات. بگرە پێویست بە باشبوون بکەیت .

ئەگەر ماکەکانی نەخۆشی لەسنگدا بوو – وەك هەوکدرنی بۆریە هەواییەکان و کۆکەی بەهێز، یان ئەگەر هەست بەماکەکانی ئەنفلەوەنزاو تا ، وئازاری جەستە، ولەرزین بکەیت – ئەوا پشووبدە، جگە لەپشوو هیچی دیکە نیە !

بێگومان تۆ نەمامێکی ریشەداکوتاونیت ، چارەنووسی تەمەن بەسەر بردنە لە پێناو ریشەدا کوتان لە زەویدا بێ جوڵە، وەك ئەوەی سەردەکەویت بە بەرزاییداو سەیری لێدانێکی ئەلکترۆنی دەکەیت لە پێشەوە پریشك دەداتەوە – لەسەر شاشە .

بەڵام تۆ پڵنگی ، ئامادەکراوە لە رووی جینەکانەوە بۆ گەڕان بە پێدەشتەکراوەکاندا ، ودۆزینەوەی دارستانەکان، وهەڵزنین بە گردوکاندا، وپەڕینەوە لە چەمەکاندا بە مەلەوانی . بەئەندازیاری بیۆلۆجی ئامادەکراوی بۆ جێگۆڕکێ ، وبازدان ، وهەڵزنان ، وراوەدوونان، وهاویشتن. وپێویستە دوور نەگری لەم چارەنووسە یان پشتگوێی خەیت– ئەگەر گوێت پێنەدا . ئەوا جەستەت دەگەڕێتەوە بۆ مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی و ئەگەری مردنی پێش وەخت . بەڵام ئەگەر قایل بیت بەچارەنووسی خۆت ، وپێت باش بوو بەوەرەبیت، وژێوەرانە بجوڵێیتەوە ، وئارەقەت لێ بتکێت دەرەنجامی چالاکی لە زۆربەی رۆژەکانی هەفتە، وبێگومان ماوەیەکی زیاتر دەژیت و تەندروستیت باشتر دەبێت،وهەست بەخۆشی و ئاسودەیی دەکەیت .

ç رێگرێکە لەئەنجامدەرانی ئەم کارە ؟ هەندێك بییانووی بەهێز دەێت بە ئەندێشەمدا ! تۆ بەردەوامو ماوەیەکی زۆرکاردەکەیت ، ومنداڵت هەیە ، وچاودێری باوكو دایکت دەکەیت ، بەردەوام خاوەن کاریت و کریارەکان پیوەندی/تەلەفۆنیت پێوە دەکەن ، بۆیە بیرۆکەی دیاریکردنی کاتێکی زیاتر بۆ راهێنان ئەستەمە .

من بەردەوام ئەم بیانوانە لەو نەخۆشەکانم دەبیستم ، وتەنانەت لە هاوڕێ پزیشکەکانم. بەڵام پێویستە بزانیت توانای دیاریکردنی کاتی باشت هەیە . بەڵکو پێویستە گرنگی دیاریکردنی کاتی لەم جۆرە بزانیت و چیت لە کیس دەچێت ئەگەر ئەم کارە نەکەیت! ئەمەش هەندێك ڕێنماییە بۆ ڕێکخستنی "پشوی جەستەیی رۆژانە " .

چارەسەری 1 : کاتی لەدەسچوو نوێکەرەوە – وبیگۆڕە بۆ کاتی دیاریکراو بۆ پشووی جەستەیی رۆژانە .

باکەمێك راوەستین و بیۆ لەو کارانەی رۆژانە ئەنجامی دەدەین بە درێژایی هەفتە بکەینەوە . بەراستی کات بەچی بەسەردەبەین ؟

لەوانەیە کاتێك بەسەر دەبەیت لەسەیرکردنی پۆستی ئەلیکترۆنی چەندین جار ، ولەوانەیە کاتێك بێت لە راکشانی سەرقەنەفەو سەیرکردنی تەلەفزیۆن ، ئەکرێت پشویەکی نیوکاتژمێری بێت کە پێویستت پێی نیە ، یان لەوانەیە کات بەفیڕۆ دەدەیت لەسەر ئینتەرنێت بێسوود ، وقسەی بێسەروبەردەکەیت .هەرکات دووبارە ئارەزووت بوو نیوکاتژمێر لەسەر ئینتەرنێت بیت ، پێویستە لەوکاتەدا کۆمپیوتەرەکە بکوژێنیتەوە، ولەجێی خۆت هەستە، ودەرچۆرە دەرەوەو بەکۆڵانەکانی گەڕەکەکەدا بە پێ و بەنەرمە راکردن برۆ .

هەربەدووبارە دانەوەی لە پێشەکان ، دەتوانیت لانی کەم نزیکەی نیوکاتژمێر تەرخان بکەیت لەزۆربەی رۆژانی هەفتە بۆ چێژ وەرگرتن لە پشووی جەستەیی . ولەم روانگەیەوە سەیری پرسەکە بکە : کاتی بەفیڕۆ دەروات نیە بۆ ئاکادار نەبوون لەخۆت !

چارەسەری 2 : داوای لەهاوبەشی تەمەنت ، یان خێزان بکە بۆ ((پشووی جەستەیی رۆژانە)) .

چاودێری خێزانەکەت بە چۆن زۆربەی کاتەکانی بەسەردەبان . کاتی زۆر لەگەڵ ئامێرەکارەباییەکان بەسەر نەبات ؟ کاتێك بەکارهێنانی ئەو ئامێرە کارەباییانە بنبڕدەکەیت، بەدەر لەسەرەکیەکان وەك کۆمپیوتەرو تەلەفزیۆن(بۆسەیرکردنی بەرنامەی زە دکتۆر) ، بێکومان هاوسەرو منداڵەکان دەتوانن نیوکاتژمێر زۆربەی رۆژەکانی هەفتە کاتیان هەبێت .

پاشان هانی خێزانەکەت بدە پابەند بن بە چالاکی جەستەیی وەك رۆتینێکی رۆژانە، وکاتی زۆرنابات . ولەمیانەی پشوەکانی هەفتە ، وبۆ نمونە ، وزۆر بەی خێزانەکان ، کاتی زۆر تەرخان دەکەن

بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن، یان کڕین لەسوپەر مارکێتەکاندا . لەبری ئەوە ، نیو کاتژمێر یان کاتژمێرێك لەکاتەکەت تەرخانکە بۆ پیاسەکردن لەشەقامەکانی گەڕەکەکەتدا لەگەڵ هاوسەرومنداڵەکانتدا .

یان بۆ گەمەکردن لە گەڵیان لە نزیکترین باخچەی گشتی .

ئەگەر بتوانیت هاوڕێی تەمەنت قایلکەیت بەبەشداری هەمووچالاکیەجەستەییەکانت ، پێم وایە بەوکارە سەرکەوتنێکی گەورە تۆمار دەکەیت لەژیاندا ، لەکو هەڵی سەرکەوتنت پتەوتردەکەیت . چیرۆکی زۆرم بیستوە لەسەر دووهاوسەر کە کێشی هەریەکەیان پتر لە 136 کیلۆ بوە ، هەردووپابەندبوون بەگەیشتن بە کێشێکی تەندروست لەمیانەی خواردنی تەندروست و چالاکی جەستەیی، ولەوکارەدا سەرکەوتووبوون. ئەم چیرۆکانە بەڕاستی سەرسوڕهێنەرو ئیلهام بەخشن، بەهۆی هەڵویستی ئەرێنی وەك ئەم دووهاوسەرە . وئەزموونی هاوبەشی و دەسکەوتی بەرامبەر یەکتر توانای پتەوکردنی پەیوەندی نێوان ئەو دووهاوسەرە هاوبەشە هەیە .

باخێزانەکەت مەیلی ئەوەیان هەبێت کە چالاکی جەستەیی بەشێکی تەواوکەری رۆتینی رۆژانەیانە

چارەسەری 3 : پەیرەوی هەموو ئەو رێگا کورتە گونجاوانە بکە

بێگومان ئەگەر سەریەیانەیەکی وەرزشی بیت ، ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی ئاسانتر دەکات ، یان لەناوچەیەکی گوندنشیندا بیت یان نزیك پارکێکی گشتی ، بەڵام هەمیشە ئەوە ئامادەنیە . شوێنی زۆرهەیە لەئەمریکا تەنانەت شۆستەی نیە یان هیچ بۆشاییەکی سەلامەت بۆ رێ رۆیشتن یان پاسکیل سواری .

ئەگەر کارەکەش لای تۆش وابوو، دەبێ چی بکەیت ؟

داهێنەربەو پەیرەوی رێگا کورتەکان بکە . کلیلی ئەوەش لە دابڕینی بەشێك لەکاتە بەفیڕۆدراوەکانتە وقۆستنەوەی هەر هەلێکی گونجاو بۆ پیادەکردنی چالاکی جەستەیی . پێویست ناکات لەماڵ بڕۆیتەدەر بۆ ئەنجامدانی راهێنان . بەڵکو ئەم شێوە زۆر ئاسان و هەرزانە تاقی بکەرەوە :

ئاسانترین راهێنانی وەرزشی لەجیهاندا (یان چۆن ژووری تەلەفزیۆن دەگۆڕی بۆ یانەیەکی وەرزشی بچوکی ناوماڵ بۆ هەمیشە بەکارهێنان لە رۆژانی باراندا).

- پشتوێنێکی لاستیکی بەرگەرگر بەکاربێنە(نرخی پشتوێنێك نزیکەی 30 دۆلارە) لە دوکانەکانی ئامێرە وەرشیەکان یان لە سەر ئینتەرنێت) . پشتوێنێکی کارەکیە ، لاستیکی نەرمە ، سوودی راهێنانی هێزو پتەوکردنی ماسوولکەکانت پێدەبەخشێت وەك هەمان ئەوەی لەهەر یانەیەکی وەرزشی پێشکەوتوودایە .
- راهێنانە بەرگریە بەهێزەکان ئەنجامدە وەك ئەوەی لە کتێبی پشتوێنەکەدا هاتووە بەدوای یەکدا .
- لەژورەکەدا ژێوەرانە هاتووچوو بکە ، یان پەت پەتێن کاتێك سەیری بەرنامەی تەلەفزیۆن دەکەیت، بەو شوێنەدا رۆشتیت بادەستەکانت هاتووچووبکەن و ئەژنۆکانت بەرزبنەوە ، بەجۆرێك

قاچەکانت و ئاستی ئەو ئەرکەی ئەنجامی دەدەیت لەئاست رۆشتنێکی خێرادا بێت . ماوەی پێنج خولەك ، پاشان ماوەی 30 خولەك یان زیاتر . وپێویستە ئارەق لەجەستەت بتکێ .

- پیرۆزە خۆت راهێنــا لەســەر یەکــەم راهێنــان کــە هــەموو راهێنانــەکانی ماســولکەو مولولەخوێنبەرەکانی دڵی گرتەوە ، وسوودی تەندروستی باشت دەستکەوت.
- بەردەوامبە لەسەر ئەم راهێنانانە ، بەتێپەڕبوونی کات سوودی زیاترو زیاتر وەدەست بێنە .

چارەسەری 4 : کاتە کۆمەڵایەتیەکان وەرگۆڕە بۆ کاتی چالاکی

چەند جار بەشداری چەندین دیدارە کۆمەڵایەتیەکانت کردوە کە هەر بریتی بووە لە خواردنەوە گازیەکان و خواردنی نا تەندروست. ئەگەر چی لەڕووی بەشداری کردنیشەوەبێت ! چەند لەوەدا هەڵەبوویت ! زۆربەی ئەوخواردنانەی لەگەڵ هاوڕێ ودۆستان دەیخۆین پێویستی بە جانیشتنی کاتژمێرێك یان دووکاتژمێر هەیە تێدرا بڕێکی زۆر خواردن دەخۆین هەتا ئینتەلاکردن ، وپاشان هەست بە وەنەوزدان دەکەین پاش نیوەڕۆ . پێدەچێت زۆرەی خەڵك ئەخشەی یەسەر بردنی پشوی هەفتە دەکێشن لەگەڵ هاوڕێیان و خواردنی شتی زیانبەخش وەك خواردنی چەورو خواردنەوەی شەکراوی . هەمیشە گوێم لەوانە دەبێت کە چەند پشووی هەفتەی خۆشیان بەسەربردوە بەخواردنی ئەم جۆرە خواردنانە . بەڵام کاتێك ئەوکارە ئەنجامەدەین خێرا هە ست بە ئەخۆشی دەکەین پاش ماوەیەکی کەم، ودەستبەرداری ئەم ئەریتە خراپە نابین ؟

من لەبەرامبەر ئەوەدا دیداری هاوڕێیان لاباشتر بریتی بێت لە ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی، تەنانەت دەتوانیت ئەوکاری بکەیت لەمیانەی کۆبوونەوەکانی کارەکەت. جارێك لەگەڵ هاوڕێیانی کارەکەم رۆیشتینە گەشتێکی سەوڵ لێدان . یەکێك بوو لە زۆرترین ئەزموونەکانی پەیوەندی کارای تاقیکردنەوە لەژیانمادا.

کاتێك کاتی نانی نیوەڕۆیە ماوەی 30 خولەك گەشتێك بکە لەگەا هاوڕێیەکی کارەکەت بە پیادەی . هاوڕێکانت بانگێشتکە بۆ گوشتێك بە پاسکیل یان یاری تۆپ لە پارکێکی گشتیدا . دەڵێیت گەمە تەنها بۆ منالانە ؟ لەهەموو ئەم بارودۆخانەدا پەیوەندیەکی سۆزی قوڵ هەیە لەگەڵ ئەوانەی لەگەڵتان، بەهۆی ئەو وزەو خۆشی و ورووژانەی هەستی پێدەکەیت بەچالاکی جەستەیی .

پرسیار لە دکتۆر ستورك بکە

پرسیار : دەترسم تووشی پێکان بم ئەگەر ئاستی چالاکی جەستەییم زیادکەم هۆشداریان دامێ ئەگەر راهێنانی وەرزشی بکەم، لەوانەیە تووشی نۆری دڵ بم . ئایا زیادکردنی ئاستی چالاکی جەستەیی لەگەری مەترسیداری هەیە ؟

وەڵام : هەموو پێگەیشتوان سوودمەندی تەندروستی دەبن لەمیانەی چالاکی جەستەیی رێکوپێك، سوودە زۆرەکانی ئەم چالاکیە زیاترە لە مەترسی تووشبوون بە نۆرەی دڵی کوتوپڕ.

ساڵی 2005، راپۆرتی شارەزایان بلاوبویەوە کە بریتی بوو لە 643 لاپەرە کۆکەرەوەی نوێترین لێکۆڵینەوەکان بوو لەسەر سوودە تەندروستیەکانی چالاکی جەستەیی و باشترینەکانی ، ئەم

بەڵگەنامەیە کە حکومەتی ئیتحادی مۆڵەتی دا ، ناونرا ((ڕێنمایی چالاکی جەستەیی بۆ ئەمریکیەکان)) :

بەپێی ئەم لێکۆڵینەوە گرنگە کە شارەزایانی بواری زانستی پزیشکی ئەنجامیاندا ، ئەوا چالاکی جەستەیی مام ناوەند، وەك ڕۆیشتنی خێرا ، ئەوا مەترسی کەمە لە ڕووی ئەگەر تووشبوون بە هەر ڕووداوێکی خراپ ، ئەمەش کورتەیەکە لە شیکردنەوەی شارەزایان :

- مەترسی تووشبوون بەپێکان لە ماسولکەو ئێسکە پەیکەر زیاتر دەبێت لەگەڵ زیاد بوونی بڕی گشتی چالاکی جەستەیی . بۆنمونە ، ئەوەی لە هەفتەیەکدا ماوەی (65) کیلۆ مەتر هەڕادەکات ئەگەری تووشبوونی زیاترە لەوەی ماوەی (10) کیلۆمەتر هەڕادەکات لە هەفتەیەکدا . لەگەڵ ئەوەش ، لەوانەیە ئەوانەی چالاکی جەستەییان هەیە کەمتر تووشی دەبن لەئەنجامی هۆکاری دیکە، وەك ڕووداوی ئۆتۆمبیل یان پێکانی پەیوەست بەکار . بەپشت بەستن بەجۆری ئەو چالاکیەی ئەنجامی دەدەن و بڕەکەی ، لەوانەیە تێکڕای گشتی ئەگەری تووشبوون لای ئەمانە کەمتربێت لەهاوشێوەکانیان لەو کەسانەی چالاك نین بەو شێوەیە .
- بەشداری لەچالاکی وەرزشی بریتیە لەپێکادان یان بەرکەوتنی جەستەیی وەك یاری تۆپی پێ ، یان تۆپی پێی ئەمریکی ، بەڕوونی بریتیە لەمەترسی تووشبوونی زیاتر لەوەی بەشدارانی چالاکی جەستەیی بێ پێکەوتن، وەك مەلەوانی یان وپیادە ڕەووی ، بەڵام ئەوەی توانای جەستەیی نیە زیاتر ڕووبەڕووی تووشبوون دەبێتەوە لەوەی هەیەتی .
- نۆرەی دڵ یان مردنی کوتوپڕ لەمیانەی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی زۆرکەمە ، لەگەڵ ئەوەش مەترسی ئەم حاڵەتانە زیاترە کاتێك کەسێك کوتوپڕ چالاکی ئاسایی زیاتردەبێت. بەڵام مەترسی گەورەتر کاتێك ڕوودەدات کەسێکی باڵغی کەم جوڵە دەچێتە ناو چالاکیەکی توندو ماندووکەر وەك بەفرماڵین ، وئەوانەی چالاکی جەستەیی ڕێکوپێکیان هەیە کەمتر تووشی قەیرانی دڵ دەبن لەمیانەی پیادەکردنی ئەم چالاکیانە یان چالاکی دیکە .
- لەوانەیە ئاستە باڵاکانی چالاکی جەستەیی بریتلا بێت لە مەترسی زیاتر . بەڵام لێرەدا بەس لەو وەرزشەوانانە دەکەین ئەو وەرزشانە ئەنجامدەدەن کەهەندێك پێی دەڵێن بە ئاستە توندەکانی چالاکی .

کورتە : سوودە تەندروستیەکانی چالاکی جەستەیی کە هەر یەك لەئێمە وەدەستی دێنێت زۆر لەوە مەترسیانە زیاترە بە ئەنجامیدا تووشی دەبین .

سێ دەستەواژەی ئاسان – ویەك شێوازی جادوگەرانە

بەڕاستی جیهانی ڕاهێنان و توانای جەستەیی ئاڵۆزە ، ئەگەر لەپسپۆڕو ئاشقانی توانای جەستەیی نەبێت بێگومان تووشی شڵەژان دەبێت لە زۆری ئەو زاراوە تەکنیکیانەی لەیانە وەرزشیە تەندروستەکاندا بەکار دێت ، ڕاهێنانی بازنەیی (چەندین جۆر کۆکەرەوەی ئیرۆبیك و ڕاهێنانی

بەرگریانــە). وڕاهێنــانی کاتیــەکان ، وکریــاتیین ، وگلوکوســامین، وتێکــڕا بــەئامانجکراوەکانی دڵ، وڕاهێنانە بێ هەوایەکان.... بەڵام ئەمە هەمکوو واتا چی !؟

دەستبەرداری ئەم ساردی زۆر ووتنە بێتە بۆ ئەوەی ڕۆژانە چێژ لە تەندروستی باش وەرگریت .

بەشێوەیەکی تەواو چڕ بەرەوە لەسەر سێ جەستەواژەی ئاسانو یەك شێوازی جادواوی ، بەڕاستی ئەمە هەموو ئەوەیە پێویست بە زانینیەتی ، سێ دەستەواژە جادواویەکە ئەمەیە :

- ڕاهێنانی ئیرۆبیك مام ناوەند .
- ڕاهێنانی ئیرۆبیکی توند .
- ڕاهێنانی بەرگری جەڕاندنی ماسولکەکان .

پیادەکرنی ڕاهێنانی ئیروبیکی مام ناوەند بە رسیتمێك پیادە دەکرێت لێدانی دلچت لەئاسایی خێراتر دەکات، ئەمەش زۆر جار ئارەقەت پێجەکات. وتوانای قسەکردنت هەیە لەگەڵ مەسانی دیکە کاتی ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە، بەڵام گۆرانی ووتن ئەستەمە . باشترین نمونە بۆ ئەم ڕاهێنانە ڕۆشتنی پیادەی خێرایە . قسەکردن بە مۆبایل کاتێك لەسەر ڕێگایەکی کارەبایی دەڕۆیت بەهەنگاوی لەسەر خۆ گیراوە کاتی خێرایی سێ کیلۆمەتر لە کاتژمێرێکدا بوو سوودی نیە ، چەند هاوڕێکانم دەڵێن ڕاهێنانی ئەم چالاکیە کەمە لەهیچ راستربێت ، بەڵام دەپرسن بۆ هەست بەسودی تەندروستی ناکەن . هۆکارەکەش ئەوەیە بەخێراییەکی تواو ناجوڵێن .

لەنمونە ڕاهێنانەکانی ئیرۆبیکی مام ناوەند :

- ڕۆشتنی خێرا (5-6) کیلۆمەتر لە کاتژمێرێکدا
- لێخڕینی پاسکیل بەخێرایی نزیکەی 16 کیلۆمەتر لە کاتژمێرێکدا .
- سەمای لەسەر خر بەهەموو شێوەکان .
- سەوڵ لێدانی بەلەم (بەدەست ، یان بە قاچ) .
- کارکدن لە بتخچە یان پشت ماڵ – هەڵگێڕانەوەی خۆڵ، وکۆکردنەوەی گژوگیا، وبڕینی لقی دارەکان .
- یاری " هەڵدانو گرتنەوە " ی بایسبۆڵ، وتۆپی دەست، تۆپی بالی .
- یاری چالاك لەگەڵ مناڵان(هەڵدانی قاپ ، وگرتنە یەکی تۆپی لاستیکی) .
- گۆڵف ، لەگەڵ ئەوەش ڕۆشتن بە ناو یاریگاو هەڵگرتنی لێدەرەکان .
- بەکارهێنانی ماندووپێزی دەستی (ئامێری پێوەری ماندووبوونی ماسولکە).
- ڕاهێنانی ئیرۆبیکی ئاوی .

ڕاهێنانی ئیرۆبیکی توندی خێرا هەناسەدانو لێدانی دڵ بە ڕادەیەکی زۆر زیاد دەکات . بەدەر لەچەند ووشەیەکی کەم قسەت پێناکرێت لەکاتی هەناسەداندا . ولەنمونەی ئەو ڕاهێنانە توندانە :

- ئیرۆبیك
- سواری پاسکیل بەخێرایی 16 کیلۆمەتر لە کاتژمێرێکدا .

- سەمای خێرا
- کارکدرن لەباخچەدا(وەك کاڵێن یا چاککردن یان جۆگەلە دروستکردن).
- هەنەرە جەنگیەکان وەك کاراتی
- رۆشتن یان راکردن یان نەرمە راکردن لە پێشبڕکێ – بەخێرایی لانی کەم 8 کیلۆمەتر ا کاتژمێرێکدا .
- پیادەکردنی وەرزشێك پشت بەڕاکردن ببەستێت (باسکەو تۆپی پێ).
- مەلەوانی
- تێنس
- خلیسکێنەی خێرا .
- پەتپەتێن

راهێنانی بەهێزکردنی ماسولکە وراهێنانی بنیادنانی هێزیش دەوترێت راهێنانی بەرگری. بەداخەوە سەیردەکەم زۆر کەس ، وبەتایبەت ژنان، راهێنانی بەرگری ئەنجام نادەن ، سوودە ئەم راهێنانانە نازانن بۆ تەندروستی . پێدەچێت "بەرزکردنەوەی قورسایی " وەك چالاکیەکی بژاردە شانازی پێوە دەکرێت. بەلأم راهێنانی بەرگری وهێز سەلامەتی ئەرکەکانی جەستە دەپارێزێت رێگرە لەتووشبوون بەشکان لەگەڵ تەمەن درێژیدا .

راهێنانی بەرگری دابینکەری هۆکارێکی نمونەیی هاوکاری کردنە بۆ کۆنترۆڵی کێش ، ماوەیەکی درێژخایەن . زۆر باشە بۆ رێگری لە کەمبوونەوەی بەهێزی ئیسك، وباشترین هاوکاری وەدەستهێنانی کێشی نمونەییە. بەکورتی هۆکاری ئەمە : ماسولکەی زیاتر + کارلێکی هەرس - سوتانی گالۆری گەرمی زیاتر ، تەنانەت لەکاتی نوستنیشدا . نمونەی ئەمانەش :

- راهێنانی جومباز وەك راهێنانی بازو یان پاڵنانی هەڵکشاو .
- پێچەرەکانی راهێنانی بەرگری (پشتێنی لاستیکی) .
- ئامێری بەرزکردنەوەی قورسایی سنووردار .
- قورسی سەربەخۆ بەدەست هەڵگیراو
- هەرچالاکیەك ماسولکە بەهێزکات ، وەك هەڵزنین بە بەردا .

تێبینی : گەرمکردنی جەستەت لەیاد بێت لەسەرەتاداو راگرتنی کەم کەمی چالاکی لەکۆتاییدا. راسپاردەی شارەزایان لە(زانکۆی کالیفۆرینیا– بیرکلی) راهێنەران نەرمەڕاکردن ماوەی پێنج خولەك پێش دەست کردن بە راهێنانی وەرزشی "بۆ زیادکردنی وردە وردەی لێدانی دڵ وپەلەی گەرمی جەستەو پێویستە راگرتنی راهێنانیش وورده وورده بێت بە رۆشتن بەهەنگاوی لەسەرخۆ ماوەی پێنج خولەك . لەبەر ئەوەی دەتپارێزێت لە دابەزینی لەناکاوی پەستانی خوێنو هاوکاری سووکردکردنی هەر رەقبوونێکی ماسولکەیە " . شارەزایان کۆکن لەسەر ئەوەی نەرمکردنی دەستو قاچ راست نیە پێش ئەنجامدانی راهێنان، بۆیە پەنا بەرە بەر گەرمکردن پێش ئەم نەرمکردنە یان بیخە دوای راهێنان .

راپۆرتی ((ڕێنمایی چالاکی جەستەیی بۆ ئەمریکیەکان)) دەگاتە ئەوە راهێنانی ئیرۆبیكو راهێنانی بەرگری وەك یەك پێچویستە بۆ تەندروستیمان- كۆكردنەوەی راهێنانی ئیرۆبیك لەگەڵ راهێنانی بەرگری باشترین مەرجە بۆ باشترین كێشی تەندروستو چێژوەرگرتن بۆ ماوەیەكی دووردرێژ. شارەزایان هەردووئاستە بنەڕەتیەکەیان دیاریکردوە لەسەر ئاستی چالاکی جەستەیی کە سوودی تەندروست دەبەخشێتە جەستە ، كە :

دەرگای سوودی تەندروستی بنەڕەتی : سوودی تەندروستی زۆری دیبێت كاتێك پێگەیشتوان ئەوانەی تەمەنیان لە نێوان 16-64 ساڵیدان راهێنانی ئیرۆبیکی مام ناوەند دەکەن ماوەی (150 خولەك یان دووکاتژمێر ونیو لەهەفتەیەکدا).

دەکرێت هەمان سوود وەرگریت بە ئەنجامدانی راهێنانی ئیرۆبیکی توند ماوەی بگاتە 75 خولەك، یان یەك كاتژمێر و 15 خولەك لەهەفتەیەدا . یان كۆكردنەوەی راهێنانی ئیرۆبیکی مام ناوەند وتوند وەك یەك . زۆربەی سوودی تەندروستی لەم سنوورەی چالاکی جەستەیی دا وەدەست دێت، بەپێی ئەو لێکۆڵینەوەی باسمانکرد. بەڵام دەکرێت سوودی زیاتر وەدەست بێنین لە ئاستی باڵاتری ئەم چالاکیە .

دەرگای سوودی تەندروستیزیاتر : سوودی تەندروسی زیاتر وەردەگریت كاتێك پێگەیشتوان راهێنانی ئیرۆبیکی مام ناوەند ئەنجامدەدەن بەتێکڕا ماوەکەی بگاتە 300 خولەك (5 کاتژمێر) لەهەفتەیەکدا ، یان 150 خولەك لە راهێنانی ئیرۆبیکی توند لە هەفتەیەکدا ، یان ئەنجامدانی هەردوو یاریەکە پێکەوە وەك یەك . ئەکرێت سوودی زیاتر وەرگریت بەئەنجامدانی چالاکی جەستەیی ماوەی زیاتر لەوەی باسمانکرد .

بەکورتی چەند ماوەی راهێنانمان زیاترکرد سوودی زیاتر وەردەگرین. بەڵام کەمن ئەوانەی بەرجەوام دەبن لەسەری !

هەستام بەکورتکردنەوەی باشترین لێکۆڵینەوەو راسپاردەکان . ولەوەش ڕێنماییە حکومەتیەکانو نوێترین ئامۆژکاریەکانی ((كۆلێژی ئەمریکی پزیشکی وەرزشی)) و ((کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشیەکانی دڵ)) . خویچنەری ئازیز ... ئەم نەخشەیەم داڕشت بۆ وەدەستهێنانی باشترین سوودی تەندروستی بەچالاکی جەستەیی.

شێوەی جادوانەی دکتۆر ستورك(پشووی تایبەت بە چالاکی جەستەیی بۆ تەندروستی نمونەیی)

شێوەی ئاسان : بۆ وەدەستهێنانی سوودی تەندروستی گرنگ ، لانی کەم ماوەی 30-60 خولەك راهێنانی ئیرۆبیکی مام ناوەند ئەنجامبدە، وەك رۆشتنی خێرا ، لە زۆربەی رۆژانی هەفتە (وریابە ئەنجامدانی راهێنانی ئیرۆبیکی مام ناوەند ماوەی 60-90 خولەك لانی کەم زۆربەی رۆژانی هەفتە لەوانەیە گرنگ بێت بۆ رێگری دووبارە سەبارەت بە قەڵەوەکان یان ئەوانەی کێشیان زۆر بوە پێشتر) .

شێوەی باشتر : ڕاهێنانی ئیرۆبیك مام ناوەند ئەنجام بدە لانی کەم ماوەی دووکاتژمێرو نیو لە هەفتەیەکدا . یان ڕاهێنانی ئیرۆبیك توند ماوەی یەك کاتژمێرو پازدە خولەك (75) خولەك) لەهەفتەیەکدا یان ئەم دووجۆرە ڕاهێنانە کۆکەرەوە بەشێوەیەکی یەکسان ، وپێویستە ئەم ڕاهێنانانە بە قۆناغئەنجام بدەیت هەر قۆناغی 10 چرکە کەمتر نەبێت، واباشترە بە درێژایی ڕۆژەکانی هەفتە بێت .

هەروەها ڕاهێنانی بەرگری بکە کە بریتیە لە هەموو ماسولکەکان لانی کەم هەفتەی دوو ڕۆژ. بائامانجت، بۆنمونە ، دووبارەکردنەوەی بنیادنانی هێزو وتوندبوونی ماسولکەکان کە ژمارەیان 6- 8 ڕاهێنانە ، لە نێوان 8 -12 جار . یەك کۆمەڵی ئەم ڕاهێنانە کارا هەژمار دەکرێت ، بەڵام سەلمێنراوە کە بەرجەستەکردنی دوو کۆمەڵ یان سیان زیاتر کارا دەبێت .

هەفتەیەك لە پشوەکانی جەستەیی نمونەیی بۆ وەدەستهێنانی سوودی تەندروستی گەورە

ئەم نمونانە ، کەپشت بە " ڕێنمایی چالاکی جەستەیی ئەویکیەنی ساڵی 2008" دەبەستێت چۆن دەتوانیت بگەیتە دەرگای سوودی تەندروستی گەورە بە پیادەکردنی 150 خولەك (دووکاتژکێرو نیو) لە ڕاهێنانی ئیرۆبیکی مام ناوەند لەهەفتەیەکدا ، سەرەڕای ڕاهێنانی بەرگری ، بێگومان هاورا دەبیت لەگەڵم کە ئەم نەخشانە زۆر خۆش دەردەکەوێت !!

- 30 خولەك ڕۆشتنی خێرا (بەڕیتمێکی مام ناوەند) لە پێنج ڕۆژی هەفتەدا وئەنجامدانی ڕاهێنان بە پشتوێنی بەرگری (ڕاهێنانی بەرگری) دوو ڕۆژ لەهەفتەیەکدا .
- 25 خولەك ڕاکردن (بەشێوەیەکی توند) 3 ڕۆژ لە هەفتەیەکدا ، وبەرزرکردنەوەی قورسایی (ڕاهێنانی بەرگری) هەفتەی دوو ڕۆژ
- 30 خولەك ڕۆیشتنی خێرا دوو ڕۆژ لە هەفتەیەکدا ، 60 خولەك (یەك کاتژمێر) سەمای باوی ناو بۆنە کۆمەڵایەتیەکان (بەشێوەیەکی مام ناوەند) ئێوارانێك ، و 30 خولەك گیتهەڵکێشان (بەشێوەیەك مام ناوەند) پاش نیوەڕۆی ڕۆژێك ، وکاری چڕ لە باخچەدا (ڕاهێنانی بەرگری) دوو ڕۆژ لە هەفتەیەکدا .
- 30 خولەك سەمای ئیرۆبیك بە یانی ڕۆژێك (بەشێوەیەکی توند) ، 30 خولەك ڕاکردن ڕۆژێك (بەشێوەیەکی توند) ، 30 خولەك ڕۆیشتنی خێرا ڕۆژێك (بەشیڤچوەیەکی توند) .
- 30 خولەك سواری پاسکیل هاتنو ڕۆیشتن بۆ کارەکەت 3 ڕۆژ لە هەفتەیەکدا (بەشێوەیەکی مام ناوەند)، ویاری تۆپی دەست ماوەی 60 خولەك یەك ڕۆژ (بەشێوەیەکی مام ناوەند) وبەکارهێنانی ئامێرەکانی قورسایی دوو ڕۆژ (ڕاهێنانی بەرگری).

- 45 خولـەك يـاری تێـنس دوو ڕۆژ (بەشـێوەیکی مـام ناوەنـد)، وبەرزکردنـەوەی قورسایی پـاش کـار یـەك ڕۆژ (ڕاهێنانی بـەرگری) ، ڕۆیشـتن بـە هـەورازا چالاکانە ماوەی 30 خولەك، وهەڵزنین بە چیادا (ڕاهێنانی بەرگری) یەك ڕۆژ .

لە دکتۆر ستورك پرسیار بکە

پرسیار:" بەدەست کێشەیەکی تەندروستیەوە دەناڵم ، ئایا ئاساییە ڕاهێنانی وەرزشی ئەنجام بدەم ؟ "

وەڵام : " زۆر جار ئەم قسەیە دەبیستم لەو نەخۆشانەی پشکنینیان بە دەکەم : "بەدەست هەوکردنی جومگەوە دەناڵم / نەخۆشیەکانی دڵ / ئازاری جومگە ، بۆیە توانای ڕاهێنانی وەرزشیم نیە " .

زۆرجار وەڵامەکە وەك ئەوە نیە چاوەڕێی دەکەن، کە پێویستە ئەمانە ڕاهێنانی وەرزشی ئەنجام بدەن ، وزۆرێك پێی وایە ئەگەر بەدەست دۆخێکی تەندروستیەوە دەناڵیت ، ئەوا پێویستە لە وەرزش دووركەونەوە . بەڵام لە ڕاستیدا چالاکی جەستەیی و ڕاهێنانی وەرزشی ڕێکوپێك ، وبەچاودێری پزیشك ، هەنگاوێکی نمونەییە .

بۆ نمونە سەبارەت بەوانەی لە نەخۆشی شێرپەنجە ڕزگاریان بووە ، چالاکی جەستەیی هاوکارە بۆ باشترکردنی ژیانیان و کەمکردنی کاریگەریە نەرێنیەکانی چارەسەری شێرپەنجە ، لەهەمان کاتدا کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە بارودۆخی دیکە .

بەجۆرێك ڕزگار بووان لە نەخۆشە شێرپەنجە ماوەی زیاتر دەژین ، هەروەها لێکۆڵینەوەکان پێشنیاردەکەن ئەو کاماڵنەی چالاکی جەستەییان هەیە تووشی شێرپەنجەی قۆلۆن یان مەمك،کەمتر مەترسی گەڕانەوەی نەخۆشیەکەیان لێدەکرێت ، مردنی خێراتر . وزۆرجار پزیشکان ئامۆژگاری تووشبوان بە نەخۆشی ((شەکرە 2)) دەکەن چالاکی جەستەییان هەبێت – جاروبار لەگەڵ گۆڕینی سیستمی خواردن ، وەك ئەوەی تاکە چارەسەری خوازراوە . هەمان چارەنامە دەدرێتە نەخۆشانی دڵ، وبەردەوام سوودە خوازراوەکان زۆرتر لە مەترسیەکان .

زۆرێك لەوانەی بەدەست ماندوبوون و ئازارەوە دەناڵن لەئەنجامی هەوکردنی جومگە ئێسکیەکان کە چالاکی جەستەیی کارەکە خراپتر دەکات . بەڵام بە پێی ((ڕێنماییەکان چالاکی جەستەیی ئەمریکیەکان لەساڵی 2008)) ئەوا سەلماندنێکی زانستی بەهێز هەیە ئاماژە بە ڕاهێنانی ئێرۆبیك و ڕاهێنانی بەهێزکردنی ماسولکەکان دەکات کە وەك یەك دابینکەری سوودی چارەسەرە بۆ تووشبووانی هەوکردنی جومگەوێسکیەکان. ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی بەشێوەیەکی ڕاست نەخۆشی یان ئازار خراپتر ناکات ، وئەنجامەکانی ئازاری کەمترە ، وجەستەیەکی باش، وهەوەسێکی باش ، وژیانێکی باشتر . وبابەتیانە ، پسپۆڕانی چاودێری تەندروستی ئامۆژگاری تووشبوانی هەوکردنی جومگە ئێسکیەکان دەکەن ڕاهێنانی نەرمتر ئەنجام بدەن وەك مەلەوانی، وڕۆیشتن و ڕاهێنانی هێز، وکامڵە تووشبوەکان بە کەم ئەندامی لە

ئەنجامی نەخۆشیەك دەتوانن سوود وەرگرن لە چالاكی جەستەیی ڕێكوپێك، لەوانەش قوربانیانی جەڵتە ، وئەوانەی مەترسی تووشبونیان هەیە لە درکەمۆخ، ورەقبوونی ئەتەمەکان، ونەخۆشی ((لەرزۆكی)) ، وسستی ماسولکەە، وئیفلیجی مێشك ، وکتانی مێشك ، وبڕینی ئەندامێکەی جەستە ، وتێکچوونی ئاوەز، وسوودەکانی ئەم چالاکیە بریتیە لە باشکردنی کاری موولووله خوێنبەرەکانی دڵو تەندروستی ئاوەز .

هەروەها چالاكی جەستەیی مام ناوەند سوودی هەیە بۆ ئافرەتانی دووگیان ، لەگەڵ پتەوکردنی تەندروستیو پاراستنی دڵو كۆئەندامی هەناسە، سوودەکان بەردەوام دەبن پاش منداڵبوونی سروشتی، لەرێی پتەویی توانای جەستەییەوە ، وپاراستنی کێشی تەندروست، وباشکردنی خوو ، ومەترسی ئەنجامدانی وەك ئەم چالاکیە کەمە ، وپێویستە ژنانی دووگیان لەسەرپشت ڕانەکشێن پاش سێ مانگی یەکەم لە دووگیانی ،

هەروەها دووربن لە ئەنجامدانی چالاکیەك مەترسی لەباربردن زیادکات یان ناوچەی سك یکەوێتە بەر ئازار یان پیاکێشان ، وەك جۆرە وەرزشەکانی بریتیە لە بەریەك کەوتن وەك سواری ئەسپ، وخلیسکێنە ، وياری تۆپی پێ یان باسکە . ئامۆژگاری ئەوەیە لەکاتی دووگیانیدا چالاکی سووك ئەنجام بجرێت لەسەر خۆ ، وپێویستە گفتوگۆ لەگەڵ پزیشکی تایبەت بکرێت لەسەر چالاکی وروچێنەری دوودڵی .

كورتە : بارودۆخی جەستەییت هەر جۆرێك بێت ، دەتوانیت لەگەڵ پزیشکەکەت بگەیتە چالاکیەکی جەستەیی مام ناوەند هەتا توند کە ئارەزودەکەیت بەردەوام ئەنجامی بدەیت، وبەئاسوودەییو کارا وبێ هیچ دوودڵەیەك .

پشویەکی رۆژانە بدە بەجەستەت / 10 ئامۆژگاری خێراو ئاسان

هیوادارم ئێستا ئامادەو سووربیت بەشێوەیەکی تەواو بۆ پەیرەکردنی چەمکی ((پشووی جەستەیی رۆژانە)) لە ژیانتدا . دەتوانیت بکەرێیتەوە بۆ ئەم رێنماییانەی خوارەوە کاتی دانانی نەخشەی توانای جەستەیی تایبەت بە خۆت وچێژی لێوەرگریت :

- راوێژ لەگەڵ پزیشکەکەت بکە پێش دەستکردن بە بەرنامەی راهێنان .
- دڵنیابە چالاكی جەستەیی ڕێكزپێك " دەرمانێکی موعجیزەیە " بۆ بەرچەستەکردنی تەندروستە نمونەیی لە سایەی دابینکردنی کۆمەڵێك سوودی جەسەتەییو ئاوەزی . بەهێزترین کوتاتنە دژ بە نەخۆشیە درێژخایەنەکان .

- لەیادت بیچت هێشتا مات ماوە بۆ چێژ وەرگرتن لە شۆخ وشەنگی ، بێگومان توانـای ئەنجامـدانی ئـەم کـارەت هەیـە ، دەسـت پێشـخەربە ، وبجولێ ، بزانـە توانـاە ئەنجامدانی ئەو کارەت هەیە !
- بزانە جەستەت بە بۆماوەیی وا دارێژراوە توانای ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی رۆژانەت هەیە ، جیناتەکان داوای هەستان و جوڵەو چێژ وەرگرتن لەچالاکیت لێدەکەن .
- بـا شـۆخ و شـەنگی خولیـات بێـت ، نـەك کـارێکی بێزارکـەر ، دەکرێـت ببێتـە پرۆرژەیەك هەموو لایەك لە ژیانت پتەوکات ، وچێژێك بیت دەستبەرداری نەبیت .
- هەوڵدە هەموو رۆژێك ئارەق بکەیت ، بەئەنجامدانی ئەو چالاکیەی ئارەزووتە. ئەوەش بزانە کە مەرج نیە وەرزشەوانێکی شارەزابیت بۆ چنینی بەری راهێنانەکان .
- راهێنان بە ریتمێکی لەسەر خۆ دەستپێبکە کاتەکان و شێوازەکەی وورده ووردە زیاترکە بەدرێژایی چەند هەفتە، زیادەرەوی مەکە لە راهێنان پێت وابێت سوودی خێراتر دەبێت . ئەگەر بەریتمێکی توندو خێرا خۆت ماندوکەیت، بەوکارە مەترسی تووشبون و پێکـان زیـاتر دەبێـت. ئامۆژگـاریم ئەوەیـە بـەردەوام و سـووربیت لەسـەری بۆکـاتێکی درێژخایەن، وتەنها چەند راهێنانێك لە پشووی کۆتایی هەفتەدا بەس نیە .
- هەوڵـە ئەنجامـدانی چالاکی جەسـتەیی مـام ناوەنـد مـاوە لانـی کـەم 30- 60 خولەك بدە لە زۆربەی رۆژەکانی هەفتە .
- ئـەو قسـەیە لەبیرکـە دەڵێـت " دەسـتکەوتی بـێ ئـازار نیـە "ش دەسـتکردن بەچالاکی نوێ هەست بە بێزاری دەکەیت ، بەلاّ/ پێویسـتە هـەر چالاکیەکی جەستەیی هەستی خۆشـی و چێژوەرگرتن دروستکات ، نـەك بـە ئازاری زۆر . ئەگـەر هەسـتت بـەم جۆرە ئازارەکرد ، وبەتایبەت لەسنگدا ، رایگرەو سەردانی پزیشك بکە .

ئاو بخۆرەوە بەشێوەیەکی تـەواو – ئـاو بخۆرەوە پێش ئەنجامـدانی چالاکی جەسـتەیی، ولەکاتی ئەنجامدانیشدا ، وپاش ئەوەش ، گەرمکردنی جەستەت لـەیاد نەچێت ، وکاتی راگرتنیش لەسەر خۆ بیت کەم کەم پاش کۆتایی چالاکی

بەشی چوارەم
چاودێری ئاماژەکانی تەندروستیت بکە

هیوادارم ئێستا قایل بوبیت بەوەی کلیلی تەندروستی خۆت لەدەستە. وبەچاودێری ئاماژەکانی تەندروستیت ئەم کلیلانە بەکار دێنیت بۆ کردنەوەی دەرگاکانی بەرویی تەندروستی نمونەیی.

لەوانەیە ئەوە سەرەتا کارێکی زۆر شپرزەو سەرلێتێکدەر بێت، بەلام دوودڵ مەبە — لەبەرتۆ کورتمکردۆتەوە بۆ کۆمەڵێك ئەرکی ئاسان.

بەکردەوە زۆر ئاسانی دەکەم. پێنج کۆمەڵی سەرەکی ژمارە هەیە دەمەوێت چاودێری بکەیت بۆ ئەوەی تەندروستیەکی نمونەییت هەبێت . ئەگەر ئەو کارە بکەیت تەندروستی سەرسوڕهێنەر وەدەست دێنیت لەسەر ئاستێکی درێژخایەن ، لەوانەیە ژمارەی گرنگی زۆرت لەبەربێت لە ژیانی کارکردنتدا ، بۆ چەند ژمارەیەکی دیکەی ناخەیتە سەر بەرامبەر ئەنجامی سەرسوڕهێنەر ؟

پێویستە جەستەت وەك ئۆتۆمبیلی پێشبڕکێ سەیرکەیت کە زۆر ووردوجوان دروستکراوە . بگرە ئەنتیکەیەکی ئەندازیاریە ، جەستە توانای ئەنجامدانی کاری نزیك لە موعجیزەوە هەیە ، بەلام پێویستی بە باشترین سووتەمەنی و پشکنینی بەردەوامە :

من لەئاستی ئاسانی پشتگوێ خستنی ئەنجامدانی صشکنینی پزیشکی و سەردانی دیدەنگەی پزیشك بە رێکوپێکی تێدەگەم، دان بەوەدا دەنێم کە چەندین ساڵ مامەوە بێ ئەنجامدانی پشکنینی پزیشکی بەردەوام ، لەبەر ئەوەی مرۆڤ کاتێك رۆژانە کار لە نەخۆشخانە دەکات ئاسانە پاساوی سەرنەدانی پزیشك بێنیتەوە ، ونەوەی ئارەزووی سەردانی دیدەنگەی پزیشکی هەیە لە رۆژانی پشوودا؟ من لەوانە نیم ئەوکارە بکەم !بەلام لە راستیدا ، ئەنجامدانی پشکنینی پزیشکی توانای رزگارکردنی هەیە لە نەخۆشی، ولەوانەیە ژیانت رزگارکات .

پزیشك دەناسم دەساڵ دەبێت پشکنینی گشتی پزیشکیان ئەنجام نەداوە ، هیچ زانیاریەکیان نیە لەسەر ئاماژە تەندروستیە بنەڕەتیەکانیان. لەوانەیە نەخۆشی دەورەی دابن و وەختە لێیان دەرکەوێت، وبەڵگەیان نیە ئاگاداریان کاتەوە ، وخۆیان پزیشکن! ساڵی رابوردوو ئێمە چوار پزیشکی بەرنامەی (The Doctors) بڕیارماندا ، کارەکە پێچەوانە کەینەوەو ملکەچی زوومی کامیرابین بۆ پشکنینی پزیشکی گرنگ کەماوەیەکی دووروودرێژ دوامانخست ، رۆبی سپی پزیشیمان لابرد، رۆبی نەخۆشمان لەبەرکرد. لەکاتێکدا کامیراکان لە دەوروبەرمان دەخولایەوە ، چووینە سەر پایەدەری رۆیشتنی کارەبایی بۆ تاقیکردنەوەی هیلاکبوونی دڵ لەناوەڕاستی بەرنامەکەدا . لەبەر ئەوەی من پێشتر کێشەی پەستانی بەرزی خوێنم هەبوو، هەروەها ئازاری سنگو دەمگەڕاندەوە بۆ هەوکردنێکی توندی بۆریە هەواییەکان ئەمدەتوانی زاڵبم بەسەریدا ، پێم وابوو ئەنجامدانی ئەم پشکنینانە بیرۆکەیەکی باشە .

پشکنینی هیلاکبوون توانای دڵ دیاریدەکات لەسەر "بەرگری لەهیلاکی" کە هۆکارەکەی ماوەیەکە دیاریکراوە لە راهێنان. لەژێر کاریگەری هیلاکبووندا ، دڵ پێویستی بە ئۆکسجینی زیاترە . هەروەها

پشکنینی هیلاکی ئاشکرای دەکات ئەگەر دڵ پێچویستی بە ئۆکسجینە یان فریاکەوتنی خوێن دابەزیوە یان تێکچووە . وتوانای دیاریکردنی هەر تێکچوونێك یان هەر ناوازەییەك لە بارودۆخی ئاساییدا دەرکەوێت. ئەنجامدانی ئەم تاقیکردنەوە ئاسانەو بەشێوەیەکی بەربلاو ئەنجام دەدرێت. بۆیە ، ئەگەر فاکتەری مەترسی هەبوو((وەك فشاری بەرزی خوێن، یان ئەگەر جگەرەکێش بیت ، یان ئەگەر خێزانەکەت مێژووی نەخۆشی دڵو کۆلستڕۆلی بەرز وشەکرەی هەبێت))، وماکەکانی دڵ ((ماکی ئاسایی ئازاری سنگو سەختی هەناسەدانو جاروبار ماکی شاراوە))، واباشە گفتوگۆ لەگەڵ پزیشکەکەت بکەیت ئایا پێویستت بە پشکنینی هاوشێوە هەیە . پاشان کراسەکەم بەرزکردەوە ، پسپۆڕێك مادەیەکی لینجی خستە سەر سنگم وهەستەوەرە چاودێرەکانی لکاند بەسنگمدا وچوومە سەر پایدەرە کارەباییەکەی رۆیشتنو لەخێراییەکی لەسەرخۆ وسەرەوخواریەکی توندا گیرا .

تووشی دڵەڕاوکێ بووم. پێم وابوو لەبارێکی تەندروستی باشدام، بەڵام ئەم پشکنینە راستەوخۆ لەسەر شاشەی تەلەفزیۆنە، هیچ زانیاریەکم نەبوو لەسەر ئەوەی ئەم ئامێرانە توانای ئاشکراکردنی چ زانیاریەکیان هەیە .

باوەڕکەن ، مەترسی ئەوەم هەبوو بە دووڕوو ناوم بەرن لەبەردەم چەندین ملیۆن بینەردا .

ماوەیەك لەسەر ئامێری رۆشتنەکە رۆیشتم، خێرا هەستم بە کەمێك ئاسوودەیی کرد لەگەڵ گەیشتن بە 80٪ لەوپەڕی خێرایی لێدانی دڵ . چەند خولەکێك تێپەڕی ، دەرئەنجام پزیشکی سەرپەرشتیاری پشکنینەکە کەوتە گفتوگۆ لەگەڵ پسپۆڕەکەی نزیك ئامێرەکانی شیکردنەوەی ئەنجامەکان، بۆ گەڕان بەدوای هەرتێکچونێك یان ناوازەییەك لە داتاو وێنە خراوە روەکانی سەر شاشەکە .

کاتی راستیەك هات ، و دەرکەوت کارەکە ئاساییە، هیچی نائاسیی نیە . پزیشك لەراپۆرتەکەیدا دەڵێت : کەمن ئاستێکی تەندروستی سەروەمام ناوەندم هەیەو دڵم باشە .

پاشان هاورێکەم دکتۆرە لیزا ماسترسون ، پسپۆڕی پزیشکی ژنانو منداڵبوون، راستەوخۆ کەوتە ژێر وێنەگرتنی مەمك، سوبارەت بە ژنان، ئەم پشکنینە بە رزگارکەری ژنان هەژماردەکرێت کە لە هەموو پشکنینەکان گرنگترە .

وێنەگرتنی مەمك جۆرێکە لە وێنەی تیشکی برێکی کەم تیشکی ئێکش بەکاردێت بۆ پشکنینی سنگ . ئەم وێنە هاوکارە بۆ دۆزینەوەو دیاریکردنی پێشوەختی نەخۆشیەکانی سنك لای ژنان، و((کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشیەکانی شێرپەنجە)) ئامۆژگاری هەر ژنێك لە تەمەنی 40 ساڵ تێپەڕی دەکات یان لە مێژووی خێزانەکەیدا حاڵەتێکی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە هەبوە هەموو ساڵێك ئەم وێنەبگرێت . ئەم وێنە تیشکە ئامرازی سەرەکیە بۆ پزیشکان لە دۆزینەوەی قۆناغەکانی شێرپەنجەی مەمك . لەمیانەی ئەم پشکنینەوە لیزا بە تاقیکردنەوەیەکی سۆزدا تێپەڕی . دایکی بە شێرپەنجەی مەمك کۆچیکرد کە هێشتا خوێندکاری کۆلیژی پزیشکی بوو. لەم بارەیەوە ووتی : ((دایکم خۆشەویسترین هاوڕێم بوو، بەتەنها پەروەردەی کردم)) ، هانیدا ببێتە پزیشك. دەکتۆرە لیزا لەبەردەم بینەراندا دانی نابەوەی مێژووی خێزانەکەی وایکرد لە رووی سۆزەوە سەخت بێت بەردەوام وێنەی مەمك بگرێت . هەروەها ووتی : ((هەست بە مۆڵەقی دەکەم لەبەر ئەوەی لەیادم نیە کەی دواجار وێنەی

مەمكم گرتبێت، سەرەڕای ئەوەی من بەردەوام ئامۆژگاری ئەونەخۆشانە دەكەم سەردانم دەكەن كە پێویستە ئەو پشكنینە ئەنجام بدەن !)) . كاتێك گوێم لە دانپیانانەكەیدا بوو ، لە دڵی خۆمدا ووتم : ئێمە هەموو بوونەوەرێكی مرۆیی لاوازین هەست بەترس دەكەین .

لیزا بەردەوام بوو لە پشكنین، ڕۆیشتە سەۆ پایدەرەكەی ڕۆیشتن، وهەناسەیەكی قوڵی هەڵكێشا . دڵەڕاوكێی بوو لەئەنجامەكان، وەك هەر مەمكی ئافرەتێك . بەلا/ ئاسوودە بوو بۆ ئەنجامدانی ئەم كارە

ئەنجامەكان چیە ؟ هەواڵی باش . پزیشكی تیشك وێنەكەی مەمكی شیكردەوە و سەیریكرد هەموو شتێك سروشتیە .

پاشان نۆرەی دكتۆر ئەندرۆ ئۆردۆن هات، پسپۆڕی نەشتەرگەری جوانكاری وراستكردنەوە ، كە بێ ترس دەرپێكانی ژێرەوەی داكەندو پشكنینی پرۆستاتی بۆ ئەنجامدرا بە پەخشی راستەوخۆ .

لەدڵی خۆمدا ووتم : ((بەڕاستی چاونەترسێكی راستەقینەیە)) ، لەكاتێكدا هاوڕێكانم پێدەكەنین و ئاماژەیان بۆ مێزی پشكنینەكە دەكردو ئامێری هەستكردنی سەروودەنگ خستە كۆمی دكتۆر ئەندرۆ .

دكتۆر بە گاڵتەوە لەكاتێكدا وێنەی سەرودەگی لووەكانی پرۆستاتی لەسەر شاشە لەبەردەم هەموو جیهان ووتی : ((گوێم لە هیچ مۆسیقایەكی باری وایت نەبوو !)).

پشكنینی پرۆستات زۆر گرنگە سەبارەت بە پیاوان. ئەنجامدانی ئەم پشكنینە گرنگە بۆ هەموپیاوێك لەتەمەنی 50 ساڵیەوە ، وهەموو ئەفریقاییە ئەمریكیەكان لەتەمەنی 40 ساڵیەوە (یان لەوەكەمتر بەئامۆژگاری پزیشك) . هەروەها ئەوانەی لە مێژووی بنەماڵەكەیاندا شێرپەنجەی پرۆستات هەبووە ، وهەموو ئەو پیاوانەی بەردەوام بەئەستەم میزدەكەن .

ئەم پشكنینە بریتیە لە وێنەی تیشكی بۆ گەڕان لە بوونی شێرپەنجەی لووەكانی پرۆستات ، ئەمەش نەخۆشیەكە نزیكەی هەر حەوت پیاو یەكێك تووشی دەبێت .

مەبەست لەوە ئاشكرابوونی شێرپەنجەیە لەسەرەتاوە ، بەجۆرێك چارەسەری كاراتر دەبێت. پشكنینی پرۆستات كە زیاتر باوە ((پەنجە كردنە بەكۆمی پیاواد)) (DRE) ، ئەویش پزیشك دەستكێشێكی چەور لەدەست دەكات و پەنجە دەكات بە كۆمی پیاواد بۆ دەستدان لە لوەكانی پرۆستات و شانەكانی دەوروبەری . هەروەها پشكنینی خوێنی هەیە بۆ پێوانەی ((دژە تایبەتەكانی پرۆستات)) (PSA)، ئەمەش مادەیەكە لوەكانی پرۆستات بەرهەمی دێنێت. لەوانەیە ئاستی بەرزی ئەم دژانە ئاماژە بە بوونی شێرپەنجەی پرۆستات بێت، یان بارێكی شێرپەنجە نەبێت وەك هەوكردنی پرۆستات ، یان ئاوسان. ئەندرۆ لەژێر پشكنینی سەرودەنگی بەربلاوتر بوو، لەبەر ئەوەی مێژوویەكی هەیە لە هەووكردنی پرۆستات و ئتستێكی بەرزی دژە تایبەتەكانی پرۆستات .

پزیشكی پشكنەر هەندێك تورەكەی بەدیكرد ، كە چەند تۆپەڵێكی بچوكە پڕلە شلە ، لەناوچەی لووە پرۆستاتییەكاندا ، هەروەها هەندێك قسڵین ، ئەوەش ئاماژەیە بەتووشبوون بە هەوكردنی پرۆستات، ئەوەش دكتۆر ئەندرۆ هەستی پێدەكات .

ئەم ویچنانەش گوازرایەوە بۆ پزیشکی تایبەتی کۆئەندامی میز، بۆ چاودێری ڕێکوپێك بۆ بەدوادا چوونی هەر تیکستێکی تەندروستی یان داراماتیك لەو بارودۆخەدا کە پێویستی بە بڕینی بەشێك لە لووەکەیە .))

دەرئەنجام پشکنینەکە هیچ مەترسیەکی دەرنەخست کە پێویست بە دڵەڕاوکێ بکات . بەڵام ملکەچکردن بۆ ئەم جۆرە پشکنینە هانگاوێکی گرنگ بوو لەلایەن دکتۆر ئەندرۆ بۆ پاراستنی تەندروستیەکی باش .

کارەکە ئاڵۆزتر بوو لەگەڵ دکتۆر جیم سیرزا ، پسپۆڕی نەخۆشی منالان، ئەو پیاوەی بوە هاوکارو هاوڕێم لەیەك کاتدا .

دکتۆر جیم لەبەردەم بینەران نهێنیەکی ئاشکراکرد : ((ساڵێك یان دوو ساڵە پەڵەیەکی کوێری بچوك لە چاوێکمدا دەبینم . پشتگوێم خست ، ئەمەش کارێکی راست نیە .)) هەر بۆیە چوینە پاڵ ئەو کاتێك پشکنینی چاوی ئەنجام دەدا . شایانی وتنە دەترساو هەموو هێزی خۆی کۆکردبویەوە نەوەك گوێبیستی هەواڵێکی خراپ بێت.

دکتۆر سانفوردپین، پسپۆڕی پزیشکی چاو پشکنینی بیلبیلەو رەشێنەو تۆڕو گلێنەی چاوی بۆکرد ، پاشان وێنەی تیشکی رەنگاوڕەنگی گرت بۆ موولوولەکانی چاو ،

لەپێناو پشکنینی سوڕی خوێنی زەرەبینی و پاراستنی مولوولەکانی تۆڕی چاو . بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە دکتور جین دەرزیەکی لە خوێن هێنەری باڵی دکتور جیم دا، پاشان گوازرایەوە بۆ بۆریەکانی خوێن بەرەوچاو کەمتر لە دە چرکە . ئەو دەرزیە هەندێك بەشی چاوی روناك کردەوە کە پێشتر دیار نەبوو. ئەمەش وایکرد دکتۆر جین بزانێت ئایا جیم یەکێك لە بۆریەکانی چاوی گیراوە .

ئەنجامەکەی ((هەواڵی خۆش و ناخۆش بوو)) هەروەك دکتۆر جین ووتی : ((هەواڵە خۆشەکە ئەوەبوو ئەو لایەنەی پەیوەندی بە وێنە تیشکیەکەی چاو هەیە وتۆڕی چاوو باش بوو، بەڵام ئەوەی متیەی گرنگی پێدان بوو زانینی هەندێك ناتەواوی بوو لە وێنە رەنگاورەنگەکەدا کە پێش دەرزی چاوەکە گیرا .

هەروەها دکتۆر گەیشتە ئەو ئەنجامەی کێشەیەك لە دەماری چاوی دکتۆر جیم داهەیە ، ولەوانەیە هۆکارەکەی بگەڕێتەوە بۆ بوونی ئاوسان لەسەر ئەو دەمارە یان تووشی زیان بوبێت .

جیم هەوڵی دا قایل بێت بە هەواڵەکە ووتی : ((ئەمە دڵنیاکەر نیە))

دکتور جین بەردەوامبوو : ((بێگومان ئەوەی زیاتر مایەی نیگەرانیە ، ئەگەری بوونی نەخۆشی لە مێشکدا)). لە تەنیشت جیم وەستابووم، هەستم بەنیگەرانیکرد لەو قسانە کە کەس لە ئێمە ئارەزووی بیستنی ئەوەی نیە لە پزشکەکەی .

دکتۆر جین ووتی : ((هەمیشەی مایەی نیگەرانیمانە کاتێك سەیری دەمارێکی چاو دەکەین نادروستە . هەلی بوونی "ئەم تەخۆشیانە " کەمە. بەلام هەنگاوی دواتر پێویستە ویچنەی لەرینەوەی کوگناتیسی (MRI) بۆ بکرێت، وێنەی تیشکی چینی کۆمپیوتەری(CT) مێشك، هەروەها وێنەی سەرو دەنگ بۆ دەماری چاو " .

ئەم چیرۆکە کۆتاییەکی خۆشی هەبوو، لەو پشکنینەی پاشان جیم ئەنجامیدا دەرکەوت هیچ جۆرە نەخۆشیەکی لە مێشکدا نیە یان هەر جۆرە کێشەیەکی پزیشکی دیکە . ئەو پەڵە کوێریەی جیم دەیبینی دەرئەنجامی شێوانێکی زگماکیە .

کاتێك هەموو ئەوانە تەواوبوو، جیم هەستی بە ئاسوودەیی کرد بەهۆی ئەوەی پشکنینی بۆکراو هەندێك وەلامی دەستکەوت.

سەبارەت بەمن ، ئەو وانەی فێری بووم لەو گەشتی پشکنینە روون و ئاشکرابوو – پێویستە ترسم نەبێت و بوێرانە پشکنین ئەنجام بدەم ، وپێویستە بەهەموو توانام چاودێری ئامارژەکانی تەندروستیم بکەم

هەمان کارَ لەسەر تۆش بەرجەستە دەبێت، زۆر بوێرانە ئەو هەنگاوە بنێ . کارەکە زۆر لەوە ئاسانترە! چەند حەزم لە چونە ناو سەختیەکانە ! کاتێك لەژوری فریاگوزاری کاردەکەیت بۆ پەیداکردنی نان خێرا ئەو تایبەتمەندیانە وەردەگریت، کات خێرا دەڕوات، وقەیرانە پزیشکیەکان دێتە بەردەمت . تۆش وەك پزیشك پێویستە هۆکارەکانی کێشەکە بزانیت و شێوازی چارەسەری خێرا ، بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە ، پێویستە مێشکت بێخەوش بێت و بەتەواوی چڕ بێتەوە لەسەر چارەسەری کێشەی نەخۆشەکە کە بەدەستیەوە دەناڵێنێت .

دەتوانیت هەمان بیرۆکە لەسەر تەندروستە خۆت بەرجەستەبکەیت .

لەلاپەڕەکانی داهاتوودا ئەوەت بۆ روونکەمەوە بە راڤەکردنی کورتەیەك لە پێنج ئامارژە تەندروستیەکان کە لەوانەیە ژیانت رزگارکات – وژمارەیەك کەهەمیشە هوازیارە مانەوەیت بە سفر .

((ئامارژەی تەندروستی بنەڕەتی)) ژمارە 1

کێشێکی تەندروست وەدەست بێنە بە پاراستنی ((ئامارژەی پارستایی تەن)) (BMI) کەمتر لە 25، پێوانەی کەمەر کەمتر لە 88 سنتمەتر لای ئافرەتان ، 100 سنتمەتر لای پیاوان . ((ئامارژەی بارستایی تەن)) یەکێك لە گرنگترین ئامارە تەندروستیەکانی تۆیە . بۆ ؟

لەبەر ئەوەی چەند ئەو ئامتاژەیەت بەرزتۆبێت لە کێشی تەندروست ، مەترسی تووشبوونت بەنەخۆشیە درێژخایەنەکان زیاتر دەکات . بەلام ئەگەر کێشێکی تەندروستت هەبوو ئەوا بەشێوەیەکی باش تەندروستیت دەپارێزێت .

خێر " ئامـاژەی پارسـتایی تـەن" بپێوە ، کاریچکی ئاسـانە - تـەنها کـێش و درێـژی خـۆت بدۆزەرەوە لەسەر خشتەی " ئاماژەی پارستایی تەن" لەسەر ئەم لاپەڕەیە :

ئاماژەی پارستایی تەن لای پێگەیشتوان

مؤشر كتلة الجسم للبالغين

35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	BMI
								الوزن بالباوند									الطول
167	162	158	153	148	143	138	134	129	124	119	115	110	105	100	96	91	4'10"
173	168	163	158	153	148	143	138	133	128	124	119	114	109	104	99	94	4'11"
179	174	168	163	158	153	148	143	138	133	128	123	118	112	107	102	97	5'
185	180	174	169	164	158	153	148	143	137	132	127	122	116	111	106	100	5'1"
191	186	180	175	169	164	158	153	147	142	136	131	126	120	115	109	104	5'2"
197	191	186	180	175	169	163	158	152	146	141	135	130	124	118	113	107	5'3"
204	197	192	186	180	174	169	163	157	151	145	140	134	128	122	116	110	5'4"
210	204	198	192	186	180	174	168	162	156	150	144	138	132	123	120	114	5'5"
216	210	204	198	192	186	179	173	167	161	155	148	142	136	130	124	118	5'6"
223	217	211	204	198	191	185	178	172	166	159	153	146	140	134	127	121	5'7"
230	223	216	210	203	197	190	184	177	171	164	158	151	144	138	131	125	5'8"
236	230	223	216	209	203	196	189	182	176	169	162	155	149	142	135	128	5'9"
243	236	229	222	216	209	202	195	188	181	174	167	160	153	146	139	132	5'10"
250	243	236	229	222	215	208	200	193	186	179	172	165	157	150	143	136	5'11"
258	250	242	235	228	221	213	206	199	191	184	177	169	162	154	147	140	6'
265	257	250	242	235	227	219	212	204	197	189	182	174	166	159	151	144	6'1"
272	264	256	249	241	233	225	218	210	202	194	186	179	171	163	155	148	6'2"
279	272	264	256	248	240	232	224	216	208	200	192	184	176	168	160	152	6'3"
سمين، بدين						وزن زائد					الوزن الصحي						

تێبینـــی : دەتوانیــت ((ئامــاژەی پارســتایی تــەن)) بکــەیت بــە ســەردانی پێگــەی ئینتــەرنێت www.nhlbisupport.com هــەروەها دەتوانێــت ســەردانی پیچــگەی پزشــکەکان بکــەیت www.the doctorstv وداوای MBI calculator بکەیت. دڵنیابە لەوەی بەپێی پـەتی خـۆت دەکێشیت و پۆشاکی سووکت لەبەربێت کێشی نەبێت .

باشە ئەنجامەکەی چییە ؟

((ئاماژەی پارستایی تـەن)) کە لـەنێوان 5.18 و 24.9 بێت ئاماژەیـەکی تەندروست هـەژماردەکرێت . ولەوە کەمتر کێشی ناتەواوە ولەئاستی خۆی نیە ، پێویستە راوێـژ بـە پزیشك بکـەیت دەربارەی دانانی

نەخشەیەك بۆ وەدەستهێنانی كێش ، بەڵام ((ئامارژەی پارستایی تەن)) كە لە نێوان 25 و 29.9 ئەوە بە كێشی زیاد هەژمار دەكرێت و مەترسی تەندروستی زیاتری لەدوایە ، لەكاتێكدا ((ئامارژەی پارستایی تەن)) كە لە 30 زیاتر ئەوە بە قەڵەوی هەژمار دەكرێت مەترسی تەندروستیتوندتری لە دوایە . هەروەك لە بەشەكانی پێشتردا باسمكرد، كێشی زیاد لەوانەیە تووشی كۆمەڵێك كێشەی تەندروستیت بكات ، لەوانە نەخۆشیەكانی مولوولەكانی دڵ ، پەستانی بەرزی خوێن ، وتێكچوونی چەوری خوێن (Dyslipidemia)، ونەخۆشی شەكرە " جۆری 2 " وهەندێك لە جۆرەكانی شێرپەنجە ، وچەند تێكچونێكی دیكە . ومەترسیەكان زیاتر دەبێت لەگەڵ زیادبوونی كێش .

كێشم 89 كیلۆگرامە، بەڵام نزیكە 192 سنتیمەترە ، واتا زیاتر لەو كێشەی لە خشتەكەدایە! بۆیە سەردانی پێگەی ئەلیكترۆنی www.thedoctorstv بكە ولەشوێن " ئامارژەی بارستایی تەن " گەڕام و ژمارەكانی خۆم لەسەر نووسی، سەیرمكرد " ئامارژەی پارستایی تەن" م 23.7 واتا لەچوارچێوە كێشی تەندروستە: تۆش بێگومان بێت خۆشە لەم چوارچێوەیەدا بێت، بائەم ئامانجە هەمیشە لە پێشەوەی تەندروستیت بێت. دووبارەی دەكەمە ، پێویستە " ئامارژەی پارستایی تەن" كەمتر لە 25 بێت .

ئەم ئامارژەی بە پێوەرێكی باشە زۆرێك لە پسپۆڕانی تەندروستی بەكاری دێنن، بەڵام نمونەیی نیە. لەوانەیە ، بۆنمونە ، زیادەڕەوی دەبێت لە خەمڵاندنی رێژەی چەوری لەجەستەی وەرزشكاران و خاوەن تەنی پتەو، یان لەوانەیە كورت بێنێت لە خەمڵاندنی رێژەی چەوری لەجەستەی بەتەمەنەكان و ئەوانەی پارستایی ماسولكەیان لە دەستدا. هەرچۆن بێت " ئامارژەی پارستایی تەن" ئامرازەكانی پشكنین ئەكرێت بە كاربێت بۆ وتووێژی زیاتر ونرخاندن لەگەڵ پزیشك .

هۆكاری دووەم بۆ پێوانەی ئاستی تزیكبوونەوەت لە كێشی تەندروست زۆر ئاسانە ئەویش بە پێوانی كەمەر . ئەم پێوانەش یەكێك دیاری ناكات ، ئەگەر لەوانە ی كێشی زیادە ، بەڵا/ ئەو ئاشكرا دەكات ئایا چەوری كۆبۆتەوە لە دەوری سك ، ئەوە مەترسیە تەندروستیەكان زیاتر دەكات وەك پەستانی بەرزی خوێن ، وشەكری خوێن، وكۆلستڕۆڵ ، وتریفایسیرید. چەوری سك كە پێشی دەوترێت چەوری قوڵی ناوسك، زیانی زیاترە لە چەوری كۆبوەوە لە ژێر پێست. كە لە دەوری سمت و كلۆك و دواوە و قاچەكان . بەكورتی ، سكی گەورە "وورگ" مەترسیەكی زیاتر پێكدێنێت لەسەر تەندروستیت اسەبارەت بەژنان ، واباشترە پێوانەی كەمەر 88 سەنتیمەتر یان كەمتر بێت، بەڵكو پێویستە لەوە كەمزتربێت . سەبارەت بە پیاوان ، واباشترە پێوانەی كەمەر 100 سنتیمەتر یان كەمتر بێت – بەڵكو پێویستە كەمتر بێت . بەپێی لێكۆڵینەوەكان ، ئەم ژمارانە سنورێك یان دەرگایەكی سەرەكی هەژماردەیكرێت لەدوای ئەوە مەترسیەكان زیاد دەكات لەسەر تەندروستیت بەشێوەیەكی بەرچاو .

هەڵەیەكی بچوك هەیە ، بەڵام لەگەشەكردندایە ، ئەمتنجی " قایلبوون بە قەڵەوی" هەندێك لەچالاكوانانی ئەم وڵاتە بانگەشەی بۆدەكەن، مشتومڕی لەسەر دەكەن ، كە رۆشنبیریمان زۆر پێداگری لەسەر لاوازی دەكات، ورەجمی قەڵەو وخاوەن كێشی زیاد دەكات. وزیادە رەوە داكات لە خەمڵاندنی

مەترسیەکانی ئەم کێشە، ولەوەش زیاتر ، ئەمانە سوورن لەسەر ئەوەی دەتوانین ، هەموو ، چێژ لەتەندروستی باش وەرگرین قەبارەمان هەرچەند بێت .

مەن لەگەڵیانم لە هەندێك بۆچوونەکانیان ، بەلاَم پێچویستە کەس گاڵتەی پێ نەکرێت بە هۆی کێشەوە بەتایبەت گەنجەکان. بەجۆرێك پێویستە دەزگاکانی راگەیاندن رێزی هەموو کەسێك بگرن، شێوەو قەبارەیان هەرچۆنێك بێت. هەروەها هەندێك لە لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کەمێك کێشی زیاد، هەروەك ئەوانەی لە یەکەم جۆری خشتەکەدا هاتووە مەترسی نیە کاتێك مرۆڤەکە چالاك بێت، وهەر کێش کەمکردنەوەیەك ئەگەر کەمیش بێتو زیادکردنی چالاکی جەستەییتاڕادەیەکی بەرچاو ئاماژەکانی تەندروستی باش دەکەن لای کەسانی قەڵەو وکێش زیادەکان.

بەلاَم پێویستە دووبارە بڵێین یەکێك لەفاکتەرە پزیشکیە هەرەگرنگەکان کە پێویستە بزانرێت ئەوەیە خواردنی تەندروستو چالاکی جەستەیی رێکوپێك ستراتیژێکی زۆرباشە بۆ بەرجەستەکردنی کێشێکی تەندروستی لەش – ئەم کێشە یەکێکە لە کلیلە تەندروسە باشەکان . دکتۆر والترویلیت ، سەرۆکی بەشی خۆراك لە "کۆلێژی تەندروستی گشتی لە زانکۆی هارفارد" لەگۆڤاری (تایم) ژمارەی رۆژی 2009/7/31 دەڵێت : " لەراستیدا ئەوانەی کێشە زیادەکەیان کەم دەکەنەوە تەندروستیان باشتر دەبێت . تێکەیشتنێکی هەڵە هەیە کە هە ندێك بانگەشەی بۆ دەکەن " کێش جوانە " وکێش کاریگەری نەرینی نیە ، بەلاَم داتاکان بەتەواوی پێچەوانەی ئەمەیە ، بەپێی ((پەیمانگا نیشتمانیە تەندروستیەکان (NIH) ، دەستەی لێکۆڵینەوە حکومیە ناودارەکان، زۆربەی لێکۆڵینەوەکان دەری دەخەن کە تێکڕای مردنەکانی پەیوەست بە قەڵەویەوە زۆربەی دەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشیەکانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ . قەڵەوی پەیوەندی هەیە بە نزیکەی (112,000) حاڵەتی زیاتری مردن ساڵانە لە دانیشتوانی وڵاتەیەکگرتوەکان.

ئەگەر کەسێك لەقەڵەوەکان یان کێش زیادەکان ، لەوانەیە زیاتر مەترسی تووشبونت هەبێت بە یەکێك یان زیاتر لە کێشە تەندروستیەکان.

لیستی ئەم کێشانە دوورودرێژو ترسناکە . ئەمە لیستێکە بێگومان حەزدەکەیت لێی دووربیت. کە بریتیە لە : شەکرە " جۆری 2" ، نەخۆشیەکانی دڵ ، خوێن مەیین (جەڵتە) ، وهەندێك لە جۆرەکانی شێرپەنجە ، بێ خەوی، تەنگەنەفەسی کاتی خەوتن، هەوکردنی جومگەکان، تێکچوونی زراو، کەڵەکەبوونی چەوری لەسەر جگەر ، ماکی تایبەت بە دووگیانیو پیتاندن، وماکەکانی نەشتەرگەری ، نقرس(نەخۆشە جومگەکان) ، زهایمەر ، وتەنانەت تێکچوونی سایکۆلۆژی وەك خەمۆکی . بەلاَم بەپێی " پەیمانگانیشتمانیە تەندروستیەکان" هەندێك هەواڵی دڵخۆشکەر هەیە :

چۆن کێشێکی نمونەیی تەندروستیت پتەودەکات

- کێشی تەندروست مەترسی تووشبون بە شەکرە " جۆری 2" کە دەکات پتر لە 85٪ی تووشبوانی شەکرە"جۆری 2" ئەوانەن کێشیان زیادە . ((بەرنامەی دوورکەوتنەوە لە نەخۆشی شەکرە)) کە لێکۆڵینەوەیەکی مەزنەو چاودێری " پەیمانگای نیشتمانی تەندروستە" هەیە ، لە دەستدانی 5–7٪ی کێشی جەستە وئەنجامدانی راهێنانی وەرزشی مام ناوەند

ماوەی (30) خولەك رۆژانە ، پێنج رۆژ لە هەفتەیەکدا ، لەوانەیە رێگریێت یان دەرکەوتنی نەخۆشی شەکرە "جۆری 2" دواخات .

- کێشی تەندروست مەترسیەکانی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵو خوێن مەیین، کەمکاتەوە . نەخۆشیەکانی دڵ هۆی سەرەکی مردنە لە ولاتەیەکگرتوەکان، وخوێن مەیین هۆکاری سێهەمە . ولەدەستدانی 5-10ی کێش تارادەیەکی زۆر تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ یان خوێن مەیین کەمدەکاتەوە . ئەگەر کێشت 90 کیلۆ بێت واتا پێویستە نزیکەی پێنج کیلۆ کەمکەیت .
- کێشی تەندروست مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە کەمدەکات. کێشی زیاد مەترسیەکانی تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە زیاتر دەکات ، لەوانە شێرپەنجەی قۆلۆن، وسورێنچك، گورچیلە ، هەروەها قەڵەوی لەژناندا دەبەستریتەوە بە شێرپەنجەی منالدانو مەمك پاش تەمەنی پەنجا ساڵی ، ودوورکەوتنە لە توشبوون بەقەڵەوی پارێزراو دەبیت لە مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە، وشێوازی خواردنو ئەنجامدانی چالاکی جەستەی دوورت دەخاتەوە لەئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشیانە.

((ئامازەی تەندروستی بنەڕەتی)) ژمارە 2))

پەستانی خوێن : بالەسەر 120 لەسەر 80 ملیگرامی جیوەیی بێت یان کەمتر . زۆر ئاسانە تووشبوون بە نێکچوونی پەستانی خوێنی بەرز . من تووشی بووم ، بەهۆی خواردنی رۆژانەی خواردن کە بریتی بوو لە خوێ زۆر . پەستانی خوێن هێزی پاڵنانی خوێنە بەسەر دیوارەکانی موولوولە یان خوێنبەرەکان کە خوێنی پێدا دەڕوات. لەوانەیە پەستانی خوێنی بەرز مەترسی تووشبوون بەگیرانی خوێنبەر زیاتر یان ببێتەهۆی خوێن بەربوون لە شوێنێمی تەسکی لاواز کەلەوانەیە ببێتە هۆی خوێن مەیین. ئەگەر ئەم پەستانە زۆر بەرزبوو ، لەوانەیە بەتێپەربوونی کات مەترسیەکانی تووشبون لە کێشەکانی دڵ ، وپەککەوتنی گورچیلە زیادکات، وتەنانەت مردنیش .

پەستانی بەرزی خوێن بکوژێکی بێدەنگە . نزیکەی یەك لەسەر سێ‌ی ئەمریکیە پێگەیشتوەکان بەدەست پەستانی بەرزی خوێنە وە دەناڵێنن، وزۆربەیان هەستی پێ ناکەن . پەستانی بەرزی خوێن نەخۆشیەکی "بێ رەحمە" دزەدەکاتە جەستەت بێ هیچ ماکێك یان ئامازەیەك . هەروەها دەبێتە هۆی ماندووبوونێکی مەترسیدار بۆ سەردڵ بەجۆرێك ناچاری دەکات کارزیاتر بکات ، لەبەدبەختی، پەستانی بەرزی خوێن دۆخێکە زۆرێك لە ئەمریکیەکان رێگای لێرزگار بوونیان نیە ، لەقۆناغێك لەقۆناغەکانی ژیانیاندا . بەتایبەت کاتێك گەیشتنە ناوەراستی تەمەن. لەوهاولاتیە ئەمریکیانەی زیاتر ئەگەر تووشبونیان هەیە بە پەستانی خوێن ئەفریقایە وەمریکیەکانن، وئەوانەی کێشیان زیادە، هەرکەسێك لە مێژووی خێزانەکەیدا کەسێك هەبێت تووشی بوبێت .

پەستانی خوێن بە میلیگرامی جیوە دەپێورێت، پەستانی خوێنی بەرز کاتی پەستان گیراوە بە 140 ملیگرامی جیوە یان زیاتر دیارسیکراوە ، کاتی پەستان کراوە بە 90 ملیگرامی جیوە یان زیاتر . بەلام ئەو دۆخەی راستەوخۆ پێش پەستانی خویچنی بەرز ، کە پێویستی بەچاودێری وورد هەیە ،

ئەو لەکاتی پەستانی خوێنی گیراودا بە (120 یان 139) ملیگرامی جیوە دیاریکراوە ، یان لەکاتی پەستانی هوێنی کراوە ئەوە لەنێوان (80 و 90) ملیگرامی جیوە دیاریکراوە. چەند ژمارەی پەستانی خوێنت بەرزبێت هێندە مەترسیە بۆ سەر تەندروستیت .

بۆئەوەی تەندروستیەکی باشت هەبێت ، پێویستە ژمارەکانی پەستانی خوێن نزیکەی 120 /80 یان لەوە کەمتر بێت .

لەمدواییانەدا لەمیانەی بەرنامە تەلەفزیۆنیەکە پەستانی خوێنم پشکنی، خۆشحاڵبووم کە زانیم لەچوارچێوەی تەندروستدا بوو 67/119 .

هۆکارێکی بەسوود هەیە بۆچاودێری پەستانی خوێن ، ئەویش ئەنجامدانی پشکنینی رێکوپێك لە دیدەنگای پزیشك یان هەر دامەزراوەیەکی پزیشکی دیکە. لێرەدا ، پیچویستە ئاماژە بەوە بکەم کە دەستەی ((پەیمانگا نیشتمانی تەندروستی)) رایگەیاند کە ((هەندێك تەنها پەستانی بەرزی خوێن دەپشکنن کاتێك سەردانی دیدەنگای پزیشك دەکەن)).ئەم کاریگەریەش پێی دەوترێت ((بەرزبوونەوەی پەستانی کراسی سپی)) ئەوەش روودەدات کاتێك نەخۆش گرژو هەڵچوە لە ئامادەبوونی پزیشك . ئەگەر پزیشك ئەگەری روودانی ئەوەی بینی ، دەتوانێت پرسیار لە نەخۆش بکەیت چاودێری پەستانی خوێنی بکات لەماڵەوە ، یان ئامێرێك بەکاربسێنێت کە پێی دەوترێت ((ئامێری گوازراوە بۆ چاودێری پەستانی خوێن)) . کە پەستان دەپێوێت چەندین جار بەدرێژایی رۆژگار

هەواڵی دڵخۆشکەر ئەوەیە ژمارەیەك دەرمانی کارا هەیە هاوکاری کۆنترۆڵی پەستانی خوێن ، هەروەها هەنگاوی گرنگ هەیە دەتوانیت ئەنجامی بدەیت . ئەمەش رێنمایی چۆنیەتی کۆنترۆڵی پەستانی خوێن ، بە پێی ((کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشیەکانی دڵ)) ، وشارەزایانی دیکە :

- پارێزگاری لە کێشێکی تەندروست بکە
- سیستەمێکی خۆراکی دەوڵەمەند بەسەوزەو میوە ، ودانەوێڵەی تەواو ، وبەرهەمە دەوڵەمەندەکان بە ریشاڵ، وئەوانەی دیکە کەم چەوری ، وچەوری وەرگۆڕدراو ، کۆلستڕۆڵ ، وسۆدیۆم ، پەیرەوبکە .
- پەیرەوکردنی چالاکی جەستەیی زیاتر – راهێنانی وەرزشی توانای کەمکردنەوەی پەستانی خوێن نزیکەی 10 خاڵ هەیە .
- دەرمانەکان بەپێی رێنمایی پزیشك بەکاربێنە ، وپەیرەوی رێنماییەکان بکە .
- کاتێکی باش بخەوە – کەمخەوی لەوانەیە پەستانی خوێن برزکاتەوە .
- تێکرای پەستانی خوێنت جێگیرکە وسور بەلەسەر مانەوەی لە ئاستێکی سروشتی .
- فێر بە چۆن گرژبوونت لە ژیان کۆنترۆڵ دەکەیت، هەرکە چەند هەناسەیەکی قوڵ هەڵدەکێشیت کاتی هەستکردن بەگرژی ، هەست بە ئاسوودەی دەکەیت.

من کاتێك هەست بە مۆلەقیو دڵەڕاوکێو گرژی زۆر دەکەم وتوانای ئەنجامدانی راهێنانی وەرزشیم نیە (کە باشترین چارەسەر بۆ نەهێشتنی گرژی) . هەناسەیەکی قوڵو لەسەر خۆ هەڵدەکێشم ، وماوەی

دوو چرکە رایدەگرم ، وپاشان دەریدەدەم وهەتا دە دەژمێرم ، هەست بەدابەزینی پەستانی خوێن دەکەم .

((ئامازەی تەندروستی بنەڕەتی)) ژمارە 3

کۆلیسترۆڵ : با تێکرای کۆلسترۆڵت بەگشتی کەمتر بێت لە 200 ملیگرام/ دیسیلتر . وباتێکرای " پرۆتیناتی چەوری کەم خەستی " (LDL) کەمتر لە 130 بێت ، ئەگەر بە پلەیەکی مام ناوەند تووشی نەخۆشیەکانی دڵ بوبیت. هەمیشە سوربە لەسەر پشکنینی تێکرشای چەوری خەست)) (HDL) بە پێی راسپاردەکانی پزیشک . بەجۆرێك ئامۆژگاری پیاوانی سەرو 40 ساڵ و ژنانی سەرو 50 ساڵ ، وباتێکرشای تریگلیسیریدت کەمت ر بێت لە 150 .

کۆلسترۆڵ مادەیەکی چەوری پێویستە لەرێ ڕەوی خۆیدا بێت وهاوکارە بۆ تەندروستی باش. بەلاّم بەرزی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا لەوانەیە ئەنجامەکەی ڕەقبوونی خوێن بەرەکان، وتێکڕوونی خوێنبەری تاجی ، و خوێن مەیین ، نۆرەی دڵ ، وتەنانەت مردنیش بێت . ئاستی کۆلسترۆڵ کاریگەری دەبێت لەجینە بۆماوەکان ، وئەو خواردنەی دەیخۆین ،ورادەی چالاکیەکانمان ، وبە پرۆتینە جۆرە زۆر خەستەکان دەوترێت (HDL) کۆلسترۆلی "باش" لەبەر ئەوەی کۆلسترۆلی خراب دەکاتە دەرەوەی جەستە .لەکاتێکدا ئاستێکی بەرزی دڵ دەپارێزێت .

بەلاّم پرۆتینە چەورە کەم خەستیەکان (LDL) ، پێی دەوترێت کۆلسترۆلی "خراپ" لەبەر ئەوەی دەبێتە هۆی گیرانی خوێنبەرەکان ، کە دەبێتە هۆی نۆرەی دڵ یان خوێن مەیین. پێشهاتە پزیشکیەکان ئاشکرای دەکەن ئەوەی برێکی زیاتر لە " کەڵەکە بووە بچوکەکان" لە کۆلسترۆلی خراپی هەیە لەوانەیە زیاتر مەترسیدار بێت. گەردیلەکانی ((پرۆتینی چەوری کەم خەستی)) قەبارەی بچوکتر لە وانەیە مەترسیدار تربێت . لە پزیشکەکەتەوە ئاگاداری نوێترین زانیاری بە لەسەر ئەم ژمارانە . لای نزیکەی نیوەی ئەمریکیە پێگەیشتوەکان ئاستی نا تەندروستی کۆلسترۆلیان هەیە ، هۆکاری سەرکێشی بەکارهێنانی چەوری تێرو خۆراکی چارەسەرکراوە . وکۆلسترۆلی خۆراك توانای بەشداری هەیە لەزیادکردنی تێکرای کۆلسترۆڵ لە خوێندا . بەلاّم بە پلەیەکی کەمتر لەچەوری تێر. ئایا دەیتوانین هێلکە بخۆین لە چوارچێوەی سیستمی خۆراکی تەندروست؟ بێگومان . بەلاّم لەیادت بێت کارەکە هاوسەنگیە . ئامانجی ئەخشەی ((خواردن بخۆ بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیان)) ت لەیادە . بۆ بەکارهێنانی کەمتر لە 300 ملیگرام لە کۆلسترۆلی رۆژانە بۆ ئەوانەی خاوەن ئاستێکی پێویست یان تێکراییەکی سروشتی کۆلسترۆلی "خراپ" ە ؟ یەك هێلکە بریتیە لە نزیکەی 213 ملیگران لە کۆلسترۆلی خۆراکی ، بۆیە ئەگەر بوزانیت ئاستی کۆلسترۆڵت بەراستی بەرزە، پێەیستی خواردنت هاوسەنگ بێت .

ئاگادار بە لە لەدەستدانی کۆلسترۆڵ ، با رێکوپێك بێت ، بە پشکنینی ئاسانی خوێن کە پزیشك ئەنجامی بدات .

ئەمەش چەند ئامانجێکە بۆ باشکردنی ئامازەکانی کۆلسترۆلی بنەڕەتیت. دەستە تەندروستیەکان پێشنیاری دەکەن .

کارتی پێوانەی کۆلسترۆڵ

ئەو ئامازانەی مەبەستە

تێکرای کۆلسترۆڵ: کەمترین ئاستباشترە. کەمتر لە 200 ملیگرام/دیسیلیتر لەخوێن

کۆلسترۆلی خراپ (LDL) : کەمترین ئاست باشترە

تێبینی: ئامانجی جۆراوجۆر هەیە بۆ هەر ئاستێك لە مەترسیەکانی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ

ئەو کەشانەی ترسی تووشبونیان کەمترە بە نەخۆشیەکانی دڵ	کەمتر لە 160 ملیگرام / دیسیلیتر
ئەو کەسانەی مەترسی تووشبوونیان بە نەخۆشیەکانی دڵی مام ناوەندە	کەمتر لە 130 ملیگرام / دیسیلیتر
ئەو کەشانەی مەترسی تووشبونیان زیاتر بە نەخۆشیەکانی دڵ لەگەڵ ئەوەشدا ئەوانی تووشی نەخۆشیەکانی دڵ یان نەخۆشی شەکرە بوون	کەمتر لە 100 ملیگرام ، دیسیلیتر
ئەو کەشانەی مەترسی تووشبونیان بەنەخۆشیەکانی دڵ زۆر زۆرە	کەمتر لە 70 ملیگرام/ دیسیلیتر

کۆلسترۆلی باش (HDL) بەورزترین ئاست باشترە

ژنان	50 میلیگرام/ دیسیلیتر یان زیاتر
پیاوان	40 میلیگرام / دیسیلیتر یان زیاتر

تریگلیسرید: نزمتر ئاست باشترە لە 10-150 میلیگرام / دیسیلیتر

دەتوزانیت خۆت ئامازەکانی تەندروستین باشکەیت بە پەیرەوکردنی نەخشەی (خوارد بخۆ بۆ چێژوەرگرتن لە ژیان) و ((پشویەکی جەستەیی رۆژانە)) بدە بەخۆت. بەپشت بەستن بە ((کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشیەکانی دڵ)) ودەستە پزیشکیەکانی دیکە ، ئەمە هەندێک لە رێنماییە گرنگەکانی باشکردنی ئاستی کۆلسترۆڵ ەتریکلیسرید بۆ پاراستن لە نەخۆشیەکانی دڵو نۆنەکانی دڵ :

- سیستمێکی خواردنی تەندروستی دڵ پەیرەوکە ، بریتیبێت لە زۆرێك لە میوەو سەوزەی دەوڵەمەند بە ریشاڵەکان .
- هەتا دەتوانیت چەوری تێر،و چەوری وەرگۆڕاو ، وکۆلیسترۆلی خۆراك کە کەمکەرەوە لە سیستمی خواردنداد .
- گۆشتە قورسەکان بگۆڕە بە چەوری تێر وەك هامبرگەر، ماسی دەوڵەمەند بەترشی چەوری ((ئۆمیگا 3)) وماسی چەور وەك ماکرویل، وتروتە ، ورنکە ، وسردین ، سلیمۆن، هەموو دەوڵەمەندن بە ترشیەچەورەکان"ئۆمیگا 3"

- راهێنانی ڕێکوپێك ئەنجامبدە ، ئەمە توانای بەرزکردنەوەی تێکڕای کۆلسترۆڵی (باشی) هەیە

- کێشێکی تەندروست بپارێزە
- وازلە جگەرەکێشان بێنە
- بەردەوام پشکنینی تەندروستی ئەنجامبدە وچاودێری تێکڕای کۆلسترۆڵ بکە
- پەیڕەوی ڕێنماییەکانی ((بەرنامەی نیشتمانی ڕۆشنبیری کۆلسترۆڵ)) (NCEP)بکە بۆ ئاگاداربوون لە ئاستی کۆلسترۆڵی بەرز : پێویستە هەرکەسێك گەیشتە سەرو بیست ساڵ پشکنینی تێکڕای پرۆتیناتی چەوری بکات بە ناشتا هەر پێنج ساڵ جارێك، ئەم پشکنینە ئەنجام دەدرێت پاش 12-9 کاتژمێر بەرۆژووبوون بێ خواردن ، یان شلەمەنی یان حەب ، کاتێك کۆلسترۆڵی خراپ وچاك و تریگلیسیرید دەپێویت ، هەروەها پێویستە پێگەیشتوان پشکنینی بەردەوام بکەن ئەگەر چمارەکانی کۆلسترۆڵ لایان باش نەبوو یان ئەگەر فاکتەری مەترسی دیکەی دڵیان هەبوو .
- هاوکاری پزیشکەکەت بکە بۆ باشکردنی تێکڕاکانی کۆلیسترۆڵ. لەوانەیە دەرمانێك بنووسێت هاوکاریت بکات ، وەك دەرمانی "ستاتین" (Statins)

((ئامارەکانی تەندروستی بنەڕەتی)) ژمارە/ 4

با تێکڕای شەکر لە خوێنتدا پاش بەرۆژووبوونێك کەمتر لە 100 ملیگرام / دیسیلیتر بێت . شەکری خوێن سەرچاوەیەکی سەرەکی وزەیە لە خانەکانی جەستەدا ، ولەخواردن و خواردنەوە وەدەستیان دێنین. وجەستە پێویستی بەشەکرەیە بۆ کارکردن بە شێوەیەکی باش، بەڵام مەترسیە تەندروستیەکان دەردەکەوێت کاتێك شەکری خوێن لە ئاستە ئاساییەکان بەرزتر دەبێتەوە .

ڕێکچوونێك هەیە لە نێوان شەکری بەرزی خوێن و پەستانی بەرزی خوێن. ئەمە نەخۆشیەکی بێدەنگە تاڕادەیەکی زۆر ، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات تەنها نابێتە مەترسی زۆری تووشبوون بە نۆرەی دڵ ، بەڵکو دەگاتە پەککەوتنی گورچیلە، وکوێری ، وەەوکردن کەهەڕەشەی بڕینی دەست و قاچ ، وژیان خستنە مەترسیەوە ، وهەروەها تەزانی دەست وقاچ، وزۆرجار دەکرێت نەگاتە ئەم قۆناغە .

ئەم ئامارە زۆر ساکارو ڕوونە ، پێویستە تێکڕای شەرکی خوێنت ، پاش ڕۆژوگرتن کەمتر لە 100 ملیگرام/ دیسیلیتر بێت . ئەگەر ئەم تێکڕایە لەمە بەرزتر بوو ، ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکەکەت بکە سەبارەت بەو چاکسازیانەی پێویستە بخرێتە سەر شێوزای ژیانت و ئەو دەرمانەی دەتوانیت بەکاری بێنیت بۆ کۆنترۆڵی ئەو تێکڕاییە .

ئەگەر پزیشك زانی لەوانەیە تووشی شەکرە بوبێت یان قۆناغەکانی پێش ئەوە ، لەوانەی داوای ئەنجامدانی پشکنینی خوێن یان میز بکەیت بۆ پێوانەی تێکڕای دیاریکردنی بوونی نەخۆشی شەکرەیە . \

واباشە ئەم پشکنینە ئەنجام بدرێت کەتەمەن لە چل وپێنج ساڵ تێپەڕی . بەتایبەت ئەگەر ((ئامارەی پارستایی جەستە)) نزیکەی 25 یان زیاتر (23 یان زیاتر سەبارەت بە ئەو ئەمریکیانەی لە

ڕەگەزی ئاسیایین) یان ئەگەر فاکتەری مەترسی دیکە هەبێت بۆ توشبوون بە نەخۆشی شەکرە وەك بوونی هاوشێوەیەك لە مێژووی خێزانەکەتدا .

((ئاماژەی تەندروستی بنەڕەتی)) ژمارە (5)

ئامانجەکەت دیاریکە لە رووی بەکارهێنانی کالۆری گەرمی ، وبەرجەستەیکە بە خواردنی تەندروست و ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی.

باشە، ئەگەر کێشی جەستەیی سروشتی هێندە گرنگە سەبارەت بەتەندروستی ، چۆن بەرجەستەی دەکەین؟ نهێنی چێژوەرگرتن لە کێشێکی تەندروست زۆر ئاسانە. بەپێی ((پەیمانگا نیشتمانیەکانی تەندروستی)) جۆری خواردن و بڕەگەی وئاستی ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی رۆژانە دیاری کێش یان کەمکردنی یان پاراستنی دەکات.

ئەگەر ویستت پارێزگاری لە کێشێکی تەندروست بکەیت ، هاوکێشەیەکی دیارو ئاسان هەیە پێویستە لەیادت بێت: ئەو کالۆریە گەرمانەی دەچێتە جەستەت ، ئەو کالۆریانەی بەکارهاتووی جەستەت لێدەرکە(Calorics in minus Calorics out) بەواتایەکی دیکە ئەو بڕەکالۆری گەرمیانەی کە بەکاریدێنیت وەك خواردن و خواردنەوە بژمێرە ، پاشان ئەو کالۆری گەرمیانەی دەوری دەدەیت لە میانەی چالاکی جەستەیی کە ئەنجامی دەدەیت . ئەگەر هەردووك یەکسان بوون، ئەوا کێشت وەك خۆیەتی .

هەموو ئەوەی پێویستە بیزانیت لەسەر کالۆری گەرمی

(بەپێی پێگەی ئەلیکترۆنی My Pyramid)

کالۆری گەرمی یەکەیەکی وزەیە لە خواردن وەردەگیرێت، جەستە وەدەستی دێنێت هەرچیەك بێت خواردنەکەت چ کاربۆهایدرات بێت ، یان چەوری ، یان پرۆتینات، ئەگەر سیستمی خوراکت بریتی بوو لە کەمکردنەوەی هەریەکێك لەم کنمەلآنە ، ئەوا سوودی خوازراو وەدەست ناهێنێت .

- نهێنی پاراستنی کێشی تەندروست لە هەمووتەمەندا بریتیە لە تێکرای کالۆری گەرمی(بەڕێوەبردنی کێش بەندە بەهاوسەنگی – واتا هاوسەنگی ژمارەی ئەو کالۆریە گەرمیانەی بەکاری دێنیت لەگەڵ ژمارەی کالۆریە گەرمیەکانی جەستەت بەکاری دێنیت .
- هاوسەنگی کالۆریە گەرمەکان وەك هەردوو تای ترازو وایە ، بۆ مانەوەی لەباری هاوسەنگی . بۆ مانەوە لەباری هاوسەنگیدا و پاراستنی کێشی جەستە ، پێویستە کالۆریە گەرمیە بەکاربراوەکان(لەخواردن و خواردنەوە) هاوتابێت لەگەڵ کالۆریە بەکارهاتوەکان (لەکارە سروشتیەکانی جەستە ، وچالاکی رۆژانە ، وراهێنانی وەرزشی).
- بۆدابەزاندنی کێش: پێویستە ئەو کالۆریە گەرمە بەکاربراوانە کەمتر بێت لەوەی بە سووتان تەواو دەبێت .
- بۆ وەدەستهێنانی کێش، پێویستە ئەو کالۆریە گەرمە بەکاربراوانە زیاتر بێت لەوەی بەسووتان تەواو دەبێت .

ئەوە ئاسان دیارە ، بەڵام چۆن دەتوانین پراکتیکانە بەرجەستەی بکەین؟ چۆن پێویستە بەدواداچوون بۆ هەموو جوڵەیەکمان ئەنجام بدەین و هەموو گالۆریەکی گەرمی بەکاری دەبەین ؟

پێویست بە دڵەراوکڵا ناکات .

هەندێك زۆر باش کاردەکەن لەکەمکردنی کێش بەهەژمارکردنی گالۆریە گەرمەکان بێ ماندووبوون. ئەگەر ئەوکارە بتوانیت و ئەنجامە دڵخۆشکەرەکانی وەدەست بێنیت، ئەوە زۆر باشە. ئەو بێگومان هۆکارێکی باشە بۆ زانینی تێکڕای گالۆریە گەرمەکانی رۆژانەو شێوازێکی زۆر باشە بۆ دەستکردن بە گۆڕانکاری شێوازی ژیانت نەخشەی بەرنامەی تەلەفزیۆنی " چاودێرانی کێش" (Weight watchers) کە بینەرێکی زۆری هەیە . پشت دەبەستێت بە بەردەوامی بەدواداچوونی ووردو بەردەوام بۆ گالۆریە گەرمەکان، رهاوکاری چەندین ملیۆن کەسی کردوە بۆ وەدەستهێنانی کێشی تەندروست . بەڵام من خۆم شێوازێکی دیکە پەیڕەودەکەم و ئاسانترەو پەیڕوی جۆرو زانیاری لەسەر گالۆریە گەرمیەکان دەکات . ئەمەش سەبارەت بە من کاتی زۆر دەخایەنێت . من سەیری پۆستەری چێشتخانەکان و زانیاری خواردنەکانی تایبەت بە چێشتخانەکان دەکەم بۆ زانینی گالۆریە گەرمەکان، بۆ ئەوەی بڕی ئەو گالۆریانە . من خواردنی تەندروست دەخۆم و راهێنانی وەرزشی ئەنجام دەدەم بە رێکوپێکی. سەرەڕای هەموو ئەمانە من خۆشحاڵم بە کارەچالاکەکانم لە ژوری فریاکەوتن کە هیچ کات لەکارو جوڵە ناکەوم بەدرێژایی کات. ئەنجامەکەی من بەدرێژایی کات ، سورم رۆژانە لەدوای رۆژ لەسەر بەرجەستەی ئامانجەکەم لە رووی گالۆری گەرمی .

یان ژمارە جادوانەی هاوسەنگی گالۆریە گەرمەبەکار براوەکان و ئەوی دیکە ی رۆژانە تەواو دەبێت بۆ مانەوە لە چوارچێوەی کێشی تەندروست .

ئەکرێت کێشەی کێش لە ئەمریکا تەنها لە دوو ژمارە دابێت. هاوڵاتی ئاسایی ئەمرێکی نزیکەی 3,800 گالۆری گەرمی بەکتر دەبات رۆژانە ، لەکاتێکدا پێویستە ئەم ژمارە لای زۆرێك لە نێوان 2,000 و ---3 گالۆری گەرمی دا بێت . کاتێك ئەم کێشە دەخرێتە سەر شێوەی ژیانمان کە بە کەم جوڵە ناسراوە ، کە تێدا تەکنۆلۆژیا بە شێوەیەکی گەورە دەرکەوتوە پێویستی بە گواستنەوەیە . ئەنجامەکەی دەبێتە تێکچوونێکی مەزن لە کێش لەسەر ئاستی نەتەوەیی و درمێکی بڵاو لە قەڵەوی و نەخۆشیە پەیوەندی دارەکان ، وەرزقەکان ئامادە نین بۆ هەڵگرتنی ئەم ئەرکە زیادەی گالۆریە گەرمەکان بێ کەوتنە بەر نەخۆشی ، جەستەمان نازانێت چی لەم هەموو کێشە زیادە بکات. بۆیە کۆییدەکاتەوە وەك چەوریەکی زیادە، تووشی شەکرە ونەخۆشیەکانی دڵ، ونەخۆشی دیکەی درێژخایەن دەبین .

بەڵام هەواڵێکی خۆش هەیە ئەویش ئەوەیە هۆکارێکی ئاسان هەیە بوار دەرەخسێنێت کە پێویستە ئامانجت چی بێت بەرامبەر بەکار بردنی گتلۆریە گەرمەکان رۆژانە . لە پێگەی ئەلیکترۆنی حکومی www.Mypyramid.gov خزمەتگوزاریەکی زۆر باش هەیە پێی دەوترێت "نەخشەی مای پیرامید" ،

planwww.mypyramid.gov/mypyramid/index,(Mypyramid

بە جۆرێك دەتوانیت پێنج زانیاری تۆمارکەیت ، پاشان بڕی گالۆریە گەرمەکان هەژمارکەیت کە پێویستە رۆژانە بەکاری بەریت ، یان کە پێی دەڵێم (ئامانجی کەسی گالۆریە گەرمەکان)، ئەم ژمارەش بەپێی تەمەن و رەگەز ، وجینەاتی بۆ ماوە، وکێش، وئاستی چالاکی ، وئایا مرۆڤ هەوڵی وەدەستهێنانی کێش دەدات، یان بیپارێزێت، یان کەمیکات دەگۆڕدرێت .

پێگە ئەلیکترۆنیەکە نەخشەیەکی خێرای خواردنی تەندروتیت پێشکەش دەکات کە پشت بە نمونەیەکی نمونەیی دەبەستێت بۆ بەکاربردنی گالۆری گەرمی رۆژانە . ودەتوانیت ئەم نەخشە بەکار بێنیت نەك وەك رێنمایی چارەسەری توند و زۆر پابەندی بێت .

بەڵکو وەك مێلێکی رێنمایی روون بریتیە لە ئامانج و نمونە کار دەکەیت بۆ بەرجەستەکردنی رۆژبە رۆژو هەفتە بە هە فتە .

ژمارەی گالۆریە گەرمەکان کە پێگە ئەلیکترۆنیەکە دەیدات ، یان وەك پێ ی دەڵێم ((ئامانجی کەسی بۆ گالۆریە گەرمەکان))، ئامانجەیەکی تەندروستی بنەڕەتیە پێویستە بیزانیت وهەمیشە لەیادت بێت . هەر کە لەم ئامانجە تێگەیشتیت . هەتا هۆشیارو بەرپرسیار دەبیت بەرامبەر پرسی هاوسەنگی گالۆزریە گەرمەکان، وتوانای بینینی کارەکانت دەبێت بە شێوەیەکی روونتر لە رووی چۆنیەتی کۆنترۆڵکردنی جەستەو دابەکانت وکارکردن بۆ بەرجەستەکردنی ئامانجی کێشی تەندروست .

لەسەر خۆم نمونەی ئەوە دێنمەوە ، من تەمەنم 38 ساڵە ، وبڵام 192 سنتم ، کێشم 89 کیلۆگرام، چالاکی جەستەیی مام ناوەندو هەتا تەند پتر لە 60 خولەك رۆژانە. ئەم ژمارانەم لە شوێنی تایبەت نووسی لە پێگەی Mypyramidplan، ئەنجامەکەی ئامۆژگاری جۆری خواردنم بریتی بێت لە 3,200 گالۆری گەرمی رۆژانە.

ئەمەش نمونەی دیکەیە لە ((ئامانجی کەسی گالۆریە گەرمیەکان)) بەپشت بەستن بە پێگەی Mypyramld plam. لەیادت بێت ئەنجامەکان تێکڕاییەو خەملێنراوە، مەرج نیە گونجاو بێت لەگەڵ هەموو کەسێك. کە لەوانەیە پەیوەست بێت بەگالۆری گەرمی کەمتر یان زیاتر بێت لە تێکڕای پێشنیارکراو، بۆیە بەردەوام ئاگاداری کێشی خۆت بە ، ئەگەر تێبینی کەم یان زیادی نەخوازراوت کرد لە کێشدا رلوێژ لەگەڵ پزیشك بکە .

نمونەی ئامانجی کەسی لە گالۆری گەرمی (وەرگیراوە لە mypyramid.gov)

ئافرەتێك تەمەنی 26 ساڵە ، باڵای 158 سنتمتر ، کێشی 63 کیلۆگرام (ئەمە سەرو ئ ەوکێشە تەندروستی ئەم باڵایە) . جەستی چالاکە پتر لە 60 خولەك رۆژانە . شێوازی خواردنی بریتیە لە 2,200 گالۆری گەرمی ، بۆگواستنەوە لەسەر خۆ بۆ کێشی تەندروست .

ئافرەتێك تەمەنی 38 ساڵە ، باڵای 170 سنتیمەترە، کێشی 61 کیلۆگرامە ، لەرووی جەستەوە چالاکە ماوەی 30 – 60 خولەك رۆژانە : شێوازی خواردنی بریتیە لە 2,200 گالۆری گەرمی، بۆ مانەوە لە چێوەی کێشی تەندروست .

ئافرەتێك تەمەنی 40 ساڵە ، باڵای 173 سەنتمەتر ە، کێشی 72 کیلۆگرامە (لەسەروو چوارچێوەی کێشی تەندۆوستی ئەم باڵایە) ، چالاکی جەستەیی هەیە رۆژانی کەمتر لە 30 خولەك : شێوازی خواردن بریتیە لە 1,800 کالۆری گەرمی ، بۆ گواستنەوە ورده ورده بۆ کێشی تەندروست .

پیاوێك تەمەنی 45 ساڵە، باڵای 185 سەنتیمەترە ، کێشی 80 کیلۆگرامە ، چالاکی جەستەیی هەیە رۆژانە 30– 60 خولەك : شێوازی خواردنی بریتیە لە 2,800 کالۆری گەرمی ، بۆ مانەوە لە چوارچێوەی کێشی تەندروستدا .

پیاوێك تەمەنی 52 ساڵە ، باڵای 180 سەنتمەتر ە، کێشی 91 کیلۆگرامە (ئەمە سەرو چوارچێوەی کێشی تەندروستی ئەم باڵایە)، چالاکی جەستەیی هەیە رۆژانە کەمتر لە 30 خولەك، شێوزای خواردنی بریتیە لە 2,200 کالۆری گەرمی، بۆ گەڕانەوە ورده ورده بۆ کێشی تەندروست .

تێبینی : ئەم پێگەیە چالاکی جەستەیی راڤە دەکات بە (بڕی چالاکی مام ناوەند یان توند (وەك رۆشتنی خێرا ، ولۆقە ، باسکیل سواری ، وراهێچنانی ئێرۆبیك ، یان کاری ناو باخچە) ، کە ئەنجامیدەدەیت سەرەڕای رۆتینی رۆژانەی ئاسایی، لە زۆربەی رۆژەکان .

((ئامانجی کەسی کالۆریە گەرمەکان)) تایبەت بە تۆ چیە ؟ ئێستا ئەوە بزانە !

ئەمەت لەیاد نەچێت نهێنی راستەقینەی تەندروستی باش تەنها بڕی ئەو کالۆریە گەرمانە نیە کەلە خواردن و خواردنەوە وەدەستی دێنیت و رۆژانە دەیسوتێنیت . بەڵکو لە جۆری ئەو کالۆریە گەرمانەشە کە بەکاریدەبەیت .

پێویستە ئەو کالۆریە گەرمانە ناوێتەی چەمکی ((خواردن بخۆ بۆ چێژوەرگرتن لە ژیان)). بە پشت بەستن بە رێژەیەکی زۆر لە چەندین جۆری چۆراوچۆر لە سەوزەو میوەی تەواو، ودانەوێڵەی تەواو ، وخواردنی تەندروست وەك ماسە و چەرەزات و فاسۆلیا و باقلەمەنی – لەگەڵ رێژەیەکی کەمتر لە خوێ و چەوری خراپ و شەکرو خۆراکی چارەسەرکراو.

یەك ئاماژە پێویستە بەسفر بمێنێتەوە

چیرۆکێکی ترسناکت بۆ باس دەکەم ، ناونیشانەکەی جگەرەکێشانە ، هیچ شتێك لەوە زیانبەخشتر نیە بۆ تەندروستی .

پتر لە 43 ملیۆن ئەمریکی جگەرەکێشن ، لەوانەش 20٪ی لە پێگەیشتوانە . ورێژەیەکی هاوشێوە لە خوێندکارانی ئامادەیی گشتی . وجگەرەکێشان دەبێتە هۆی لەدەستدانی چەندین ملیۆن لەوانە .

با زیاتر روونی کەینەوە – جگەرەکێشان تەنها مرۆڤ ناکوژێت بەڵکو لەوە خراپتر . لە زۆر بارودۆخدا ، ئازاری مرۆڤ دەدات هەتا مردن و چەندین ساڵ و بە ئازاری تەندروستیەوە . دۆزەخێکی زیندووە بۆ چەندین ملیۆن مرۆڤ . من وەك پزیشك ، هیچ هۆیەك نیە مەترسیەکانی جگەرەکێشان پەردەپۆش کات ، بەڕاستی مۆتکەیەکی ترسناکە بۆ مرۆڤایەتی. بەردەوام لە ژوری فریاکەوتن قوربانیانی توتن دەبینم کە مرۆڤ بۆ خۆی دێنێت .

ئەگەر پێت وایە جگەرەکێشان کارێکی خۆشە ، وەرە رۆژێك لە ژوری فریاکەوتن بەسەر بەرەو ئاگاداری نەخۆشەکانی جگەرەکێشان بە ، وسەیری ئەو ئازارە جەستەییە کە جگەرەکێشان بەسەر خۆیان و خێزانەکانیاندا هێناویانە . بۆ نمونە سەیری ئافرەتێك بکە لە ((ژوری 5)) تووشی نەخۆشی درێژخایەنی گیرانی سییەکان بووە . و تێدەکۆشێت بۆ هەناسەدان بەهۆی ئامێری پاڵنانی ئۆکسجین ، توانای قسەکردنی نیە لەیەك یان دوو ووشە زیاتر،چۆن گەیشتە ژووری فریاکەوتن ؟ هۆکارەکەلای جگەرە کێشانە !

ئافرەتێك لە ((ژوری 1)) پزیشکەکان ناچار قاچێکیان بڕی دەرئەنجامی نەخۆشیەك لە ریشاڵە خوێنبەرکانی دەوروبەریدا هۆکارەکەی جگەرە کێشانە .

سەیری ئەو پیاوەکە لە ژوری نەشتەرگەری کە ئێستا تووشی نۆبەی دڵ بوو، تەمەنی (51) ساڵە . (30) ساڵە جگەرەکێشەو منداڵەکانی نا بینێت ئامادەیی گشتی تەواوکەن ، لەبەر ئەوەی چاوەڕێی مردن دەکات لەماوەی (8) خولەکدا !

(ژوری 3) ئافرەتێکی تەمەن (40) ساڵی لێیە دایکی چوار منداڵە، وەك ئافرەتێکی تەمەن (50) ساڵی نەخۆش دیارە لەبەر ئەوەی تەمەنی هەر لەسەردەمی پێگەیشتنەوە ژیانی بەجگەرەکێشان بردەسەر .

لەهەموو ئەمانە دەپرسم ئەگەر هەلی گەڕانەوەی تەمەن بڕەخسێت – ئایا سەر لەنوێ جگەرە دەکێشیٚ ؟

ئەمانە کەسانێکی راستەقینەن نمونەی ئەو نەخۆشانەن کە بە تێپەڕینی کات رووبەروویان دەبمەوە . بەهۆی ئەوەی پزیشکی فریاکەوتنم ، ئەم جۆرە شتانەیان پیٚ دەڵێم : ((ئێوە ئەمڕۆ لێرەن لەبەر ئەوەی باری تەنگەنەفەسیتان خراپە ، بەڵام هۆکاری سەرەکی هاتنتان ئەمرۆ بۆ ئێرە ئەوەیە بڵێن پێویستیان بە جگەرەنەکێشانە. وباشترین شت ئەمڕۆ ئەوەیە پێتان بڵێم چەند گرنگە دەست لەجگەرە کێشان هەڵگرن. ئەوکاتە دەتوانن 10 – 2 – ساڵ بخەنە سەر تەمەنیان)). لەوانەیە لەدە کەس گوێیان لێم بوو یەك کەس دەست لە جگەرەکێشان هەڵگرێت . بەڵام ئەم ئەنجامە لەهیچ باشترە .

جگەرەکێشان هیچ کات ناتوانن هەڵمخەڵەتێنن، وەك پزیشك دەتوانم لەماوەی پێنج چرکەدا بێت بڵێم کەماوەیەکی زۆرە جگەرە دەکێشێت. روخسارت جیاواز دیارە هێڵی وورد لەسەر دەموچاوتە . کاتێك گویٚ لەهەناسەت دەگرم ، گوێم لە فیکەیە یان ویزەویزە لەو شوێنەوە دێت کەپیٚی دەڵێم ((سی جگەرەکێش)) ئەمەش هەنگاوی یەکەمی تووشبوون بە نەخۆشی گیرانی سی یە .

جگەرەکێشان بەم شێوەیە بەهێزەیە ، وسەرۆك ئۆباما " دانی پیادانا کە زۆر سەختە دەست لە جەرەکێشان هەڵگرێت. بەڕاستی کومپانیا بەرهەمهێنەکانی جگەرە کاریان لەسەر مادەیەکی ئالودە بوون کردوە، ئەویش مادەی نیکۆتینە لە توتندا ، وکردویەتە هۆکاری زیاتری ئلودەبوون. ئالودەبوونێکی زۆر رەهێزە، هەتا رادەیەك کەسانێك زۆر زیرەك و دەسەڵاتدار لەجیهاندا ناتوانن دەست لە جگەرەکێشان هەڵگرن سەرەڕای زانینیان دەبێتە هۆی لەناوچونیان. نەبوونی توانای دەست

هەڵنەگرتن لە جگەرە ئاماژەی کەم زیرەکی نیە . بەڵکو ئاماجەی بەهێزیەکی زۆری ئالودە بوونە . پێشتر جگەرەکێشانم تاقیکردوتەوە . رادەی کاریگەری نیکۆتین لەسەر جەستە دەزانم .

لەم دواییانەدا سەردانی شاری نیۆیۆرک م کرد باوەڕم بەچاوم نەکرد کە بینیم خەڵێکێکی زۆر بە رۆژ لە بەردەرگاکاندا وەستاون ودوکەڵی جگەرە ئەدەن بەبادا . ئەوەی مایەی سەر سوڕمانە بینمینی ئەوانە کە بەردەوامن لەسەر جگەرەکێشان بەدرێژایی ژیانیان سەرەڕای زانینی مەترسیەشاسکراو روونەکانی جگەرەکێشان .

بەڵگە زانستیەکان سەلماندویانە ریگای زۆر مەترسیدتری خۆکوژی جگەرەکێشانە! زۆر ناڵێم ، بەڵام سەیری ئەم دیفاکتۆ زیندوە تاڵانە بکە :

- لەوڵاتە یەکگرتوەکان ساڵانە (440,000) جگەرەکێش دەبنە قوربانی ، بە پێی ((کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشیەکانی شێرپەنجە ، هەروەها دەبێتە هۆی مردنی (50,000) کەس جگەرە نەکێشن بە هۆی هەڵمژینی دووکەڵی توتن. هۆکاری مردنی زۆر لە کۆمەڵگاکەماندا کە دەتوانرێت رروونەدات .
- جگەرەکێشان 13 ساڵ لەتەمەنی جگەرەکێش ئاسایی کەم دەکات .
- جگەرەکێشان دەبێتە هۆی لەدەستدانی زۆربەی زۆری جگەرەکێشەکان .
- هەر نەفەسێکی دوکەڵی جگەرە بریتیە لەهەزاران تۆخمی کیمیاوی کە دەبێتە هۆی ئازاردانی هەر جومگەیەکی جەستە . جگەرەکێشا دەبێتە هۆ یان زیادکردنی مەترسیەکانی تووشبون لە نەخۆشیەکانی دڵ، ئەنورسما (کشانی موولوولەکانی خوێن) ، وهەوکردنی بۆریەکانی هەوا، وباکردنی سیەکان ، وخوێن مەیین، وەستانی سوڕی مانگانەی ئافرەتی پێشوەخت ، وچەندین جۆر لە نەخۆشیەکانی شێرپەنجە، لەوانەش شێرپەنجەی سی ، وقۆلۆن، وناودەم ، وناولووت، زیادە گۆشتی ناو لووت (جیوب) ، بیین، قوڕگ ، وسورێنچك ، وگەدە، وپەنکریاس ، جگەر ، ومیزڵدان، وگورچیلە ، ومندالّدان ، ولۆکیمیای مۆخ :
- هەروەها جگەرەکێشان پەیوەندی هەیە بە نەخۆشیەکانی لێو، ولێڵی تۆڕی چاو(الکتارایت) ، وتەنکی ئێسك. مەترسی اوروشبوونی هەردوو سمت بە شکان ، وقورحەی گەدە ،و پەککەوتنی جنسی ، وزیادکردنی بارە رەبوو وهەر نۆرەیەك لە نۆرەکانی رەبوو .
- هەڵمژینی ئەو دوکەڵەی لە جگەرە کێشانەوە دەردەچێت نزیکەی 300,000 حاڵەتی هەوکردنی بۆریەکانی هەناسە لای منداڵان کەتەمنیان کەمتر لە 18 مانگە ساڵانە لە وڵاتەیەکگرتوەکان. ژمارەیەکی ئاسان هەیە کە پێویستە ئاگاداری بێت سەبارەت بە جگەرەکێشان سفری رەها !

ئەگەر جگەرەکێشیت، تاکە مەترسی گرنگ کە دەتوانێت ئەنجامی بدەیت لە پێناو تەندروستیت بریتیە لە دەستبەردای بوونی خێرا لە جگەرەکێشان .

هەواڵی خۆش ئەویە ئەگەر دەستت لە جگەرەکێشان هەڵگرت ،، دەتوانیت ئەو زیانی تووشی جەستەت بووە کەمیکەیت، یان رایگریت یان هەرنەیهێڵیت. بەڵام پێویستە بزانیت ژیانی بێ جگەرە گرنگە لەپێناو تەندروستیت، پێویستە خێرا هەموو بەرهەمەکانی تووتن دوورخەیتەوە لە ژیانت .

ئەوە رێنماییەکانی پزیشکەکەمە !

بێگومان وازهێنان لەجگەرە کێشان زۆر ئەستەمە ، مادەی نیکۆتین ئالودەبونێك دروست دەکات زاڵبوون بەسەریدا ئەستەمە ، لەرووی جەستەیی و دەروونیەوە . پێویستی بەهەوڵی زۆرە پێش وەدەستهێنانی سەرکەوتن، بەلام ئەوە پێویستی بە ماندووبوونە ! سوودی تەندروستی خێرا هەیە لەئەنجامی وازهێنان لە جگەرەکێشان، ئەمەش لەسەر ~ەوانەی بەدەست نەخۆشیەکانی جگەرەکێشانەوە و ئەوانەی دیکە بەرجەستە دەبێت وەك یەك .

بێگومان هەندێك پاش وازهێنان لە جگەرەکێشان هەندێك کێشیان زیاد دەکات . بەلا/ بابەتیانە لە پێنج کیلۆ کەمترە ، لەکاتێکدا سوودە تەندروستیەکانی وازهێنان لە جگەرە زۆر زیاترە لەو زیادە کاتیە کەمەی کێش . هەر کەوازت لە جگەرەکێشان هێنا سەیردەکەیت ئاسانە دەست بە راهێنانە وەرزشیەکان بکەیت و خواردنی تەندروست بخۆیت بە چوارچێوەی ژیانێکی تەندروستی نوێ .

ئەمەش هەندێك لەو ئامرازە کارانەیە کە توانای پشتیوانی تەندروستیت بکات کاتێك واز لە جگەرەکێشان دێنیت بە پێی بلاوکراوەی ((وتەبێژی تەندروستی حکومی Surgeom General (ئەفسەرێکی بەرپرس لە تەندروستی گشتی لە ولاتە یەککرتوەکان) و)) وەزارەتی تەندروستی و خزمەتگوزاری مرۆڤایەتی))

- بیست خولەك پاش وازهێنان لە جگەرەکێشان : پاشەکشەی لێدانی دڵی خێرا و دابەزینی فشاری بەرزی خوێن .
- کاتی دە کاتژمێر پاش جگەرەنەکێشان ! دابەزینی ئاستی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن لە خوێن و گەرانەوەی بۆ باری سروشتی .
- دووهەفتە هەتا 3 مانگ پاش جگەرەنەکێشان ! باشبوونی سوڕی خوێن و کاری سیەکان .
- یەك مانگ تا نۆ مانگ پاش جگەرەنەکێشان: پاشەکشەی کۆکەو تەنگەنەفەسی و گەرانەوەی برژانگەکانی سی (کە بەلغەم لەسی دەردەکات) بۆ کارە سروشتیەکانی ، کە توانای دەرکردنی بەڵغەم زیاد دەکات لە سیەکان و پاککردنەوەی ودایەزاندنی مەترسی تووشبوون بە هەوکردن .
- یەك ساڵ پاش جگەرە نەکێشان : پاشەکشەی ئاستی مەترسی زۆری تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ بۆ نیوەی ئەوەی پێشتر .
- پێنج ساڵ پاش جگەرە نەکێشان : ئەنجەری پاشەکشەی تووشبوون بە جەڵتە بۆ ئەوەی لە هاوشێوەکانی لای ئەوانەی جگەرە ناکێشن .
- دەساڵ پاش دگەرەنەکێشان : پاشەکشەی تێکڕای مردن بە شێرپەنجەی سی بۆ نیوەی تێکراییی جگەرەکێشەکان ، وپاشەکشەی مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی دەم، وقورگ و سورێنچك و میزلدان و دەمی منالدان و پەنکریاس .
- پازدە ساڵ پاش جگەرمنەکێشان : پاشەکشەی مەترسیەکانی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ بۆ هاوشێوەکانی لای ئەوانەی جگەرەکێشن .

- ئەوانەی پێشتر جگەرەکێش بوون زیاتر دەژین لەوانەی بەردەوامن لەسەر جگەرەکێشان . بۆ نمونە مەترسی مردنی ئەوانەی جگەرە ناکێشن پێش تەمەنی پەنجا ساڵی نیو هێندە کەمترە لەو پازدە ساڵەدا لەوانەی بەردەوامن لەسەر جگەرەکێشان .
- وازهێنان لە جگەرەکێشان مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی سی کەم دەکات ، ونەخۆشی شێرپەنجەی دیکە ونۆرەکانی دڵو جەڵتەو نەخۆشیەکانی درێژخایەنی سی وەك باکردنی سی و هەوکردنی قورقوڕاگەی درێژخایەن .
- ئەو ئافرەتانەی دەشێت لە جگەرەکێشان هەڵدەگرن پێش منداڵبوون مەترسی منداڵبوونی کەم کێشیان دادەبەزێت بۆ ئاستی مەترسیەکانی ئەو ئافرەتانەی هیچ جگەرەکێش نەبوون. تەنانەت ئەو ئافرەتانەی وازلە جگەرە دێنن لە ماوەی سێ 3 مانگ یان چوار مانگی دووگیانی منداڵی تەندروست باشتریان دەبێت لەوانەی بەردەوام لەسەر جگەرەکێشان .

کاتی وازهێنان لەجگەرەکێشان هێشتا بەسەرنەچووە ، ئەگەر لە بیست یان سی ساڵی تەمەندا وازت لە جگەرەکێشان هێنا ، دەتوانیت دووکەویتەوە لە زۆر لە مەترسیەکان . تەناەت ئەگەر لە چلو پەنجا ساڵی تەمەندا دوورکەویتەوە لە جگەرەکێشان دەتوانیت رێژەی تووشبوون بە مەترسیەکانی زوو مردن تارادەیەکی زۆر کەم کەیتەوە .

خەڵکی بەچەند هۆیەك واز لە جگەرەکێشان دێنن– بەهۆی هەوڵی تایبەت، یان بەهاوکاری دەرمان، یان بەهاوکاری راوێژکار، یان بە دیاریکردنی ((رۆژی وازهێنانی کەسی)) ولەوانەیە بەرهەمە ئەلتەرناتیڤەکانی نیوکۆتین هاوکار بن وەك لکاوەکانو بنێشتو حەبی پزیشکی و پرژێنەرەکانی لووت لەجەنگێن لەگەڵ ئالودەیی. هەروەها دەرمانی وەك ((بوپروبیون ئاس ئار)) (Bupropion SR) یان ((ڤارینکلاین)) (Varenicline) کە بەکار دێت لەپاڵ ئەلتەرناتیڤەکانی نیکۆتین ، هەلی وازهێنان لەجگەرەکێشان زیاتر کەیت ، وئەو جگەرانەی بریتین لە رێژەی قەترانو نیکۆتین کەمتر هیچ کات بەچارەسەری ئەلتەرناتیڤ هەژمار ناکرێت – هیچ سوودێکی تەندروستی باش دابین ناکات. راوێژ لەگەڵ پزیشکەکەت بکە بۆ زانیاری زیاتر لەم بارەیەوە . لەیادت بێت توانای ئەنجامدانی ئەوەت هەیە ، تۆ لە تووتن بەهێزتریت، تۆش دەتوانیت دوورکەویتەوە وەك ئەو چەندین ملیۆن کەسانەی توانیان واز لە جگەرەکێشان بێنن سەرکەوتوانە . کارەکە ئاسان نیە ، بەلا/ هیچ شتێك نەستەم نیە بۆ بەرجەستەکردنی ئەوە . هەر ئێستا بریار بدە ، خۆت مەدە بەدەستەوە. کێشە نیە پتر لە جارێك هەوڵبلدەیت !

ئەگەر چەندین هەوڵی وازهێنانت لەجگەرە کێشان دا وسەرکەتوو نەبویت، هەست بە دارمان مەکە– بەڵکو پێت وابێت کارەکە هەنگاوێکە بەرەو رێگای راست !

پێش ماوەیە ژنو پیاوێك هاتنە نەخۆشخانە بۆ لام و ووتیان منیان لەسەر تەلەفزیۆن بینیوە و هاتوون سوپاسم بکەن . بەلام پرسیارمکرد ، بۆچی ؟

وتیان : دلمانت داخۆرپیان بۆ پەیرەوکردنی ژیانێکی ەندروست بەهۆی بەردەولمی قسەکانت لەبەرنامە تەلفزیۆنیەکەت. بڕیاریاندا شێوەیەکی تەندروست پەیرەو بکەن لە خواردنو دەستیان بە وەرزش کرد بە ڕێکو پێکی .

ئوەیان ئەنجامدا وەك ژنو مێرد ، بەڵکو وەك تیمێکی یەکگرتوو . وگرنگترین هەواڵ بیستم کە ((هەردووك وازیان لە جگەرەکێشان هێناوە)) ئەو ڕژە چەند خۆشبوو.

ئامۆژگاری دکتۆر ستورکبۆ جگەرەکێشەکان وبەکارهێنەرانی دیکەی تووتن

ئامۆژکاری هەموو نەخۆشەکانی جگەرەکێشان دەکەم خزمەتگوزاری تەلەفۆنی خێرایی داواکەن 1 – 800 Quit Noe کە ((پەیمانگا نیشتمانیەکانی تەندروستی)) و ((پەیمانگای نیشتمانی نەخۆشیەکانی شێرپەنجە)) ئامادەی دەکەن بۆ هاوکاری خاوڵتیان بۆ ڕاگرتنی جگەرە کێشان یان وازهێنان لە جۆرەکانی دیکەی بەکارهێنانی تووتن .

هەرکە نەخ ۆش پەیوەندیکرد بەم خزمەتگوزاریەوە دەگاتە هەموو جۆرەکانی زانیاری ڕاگرتنی جگەرەکێشان. لەو چوارچێوەشدا ئامۆژگاری پسپۆڕی تایبەت بێ بەرامبەر ، نەخشەی وازهێنان لە جگەرەکێشان ئامادەیە بە پێی باری هەرکەسێك ، ورێنمایی هاوکاری خودی ، وستراتیژیەتی پشتیوانی کۆمەڵایەتی ، وبەردەوامی کەسێتی بۆ پشتیوانی جگەرەکێش لە زاڵبوون بەسەر ئالودە بوندا ، سەرەڕای نوێترین زانیاری لەسەر دەرمان کە هاوکارە بۆ وازهێنان لە جگەرە .

بۆ ڕێنمایی زیاترو سەرچاوەی پەیوەندندار بە هۆکارەکانی وازهێنان لە جگەرە کێشان سەیری پێگەی ئەلکترۆنی www.smokefree.gov وکلیك لەسەر ((هەر ئەمڕۆ واز لە دگەرەکێشان بێنە)) (Quit Smoking Today)

پشکنینی تەندروستی پێویست

هەنگاوی کارای پێویست کە هۆکارە بۆچەسپاندنی ئامارژەی تەندروستیە ڕاستەکان ئەنجامدانی پشکنینی گونجاو . بۆ ئەوەی بتوانیت خۆت و پزیشکەکەت ئەو کێشانە دیاری بکەن لەسەرەتاوە، بۆ ئەوەی چارەسەری ئاسان بێت ، ئەمە کورتەیەکە لەزۆرترین پشکنینە گرنگەکان، ئەوانەی شارەزایانی ((تیمی ئەمریکی تایبەت بە خزمەتگوزاریەکانی پاراستن)) لەگەڵ پزیشکەکەت قسەبکە سەبارەت بەو پشکنینانەی باری تۆ پێویستە ، وکەی پێویستە ئەنجامبدرێت و ماوەکانی نێوانیان چەند بێت. لەوانەیە پزیشکەکەت پێشنیاری پشکنینە دیکە بکات .

بۆ ئافرەتان

- قەڵەوی : ((ئامارژەی پارستایی جەستە (BMI) بژمێرە بۆ زانینی قەڵەوی . ((ئامارژەی پارستایی جەستە)) پێوانەی تێکرایی چەوری جەستەیە بە پێی باڵاکێش) . هەروەها دەتوانیت ((

ئاماژەی پارستایی جەستە)) بزانیت بە خزمەتگوزاری تایبەت بۆ پێوانەی ئەم ئامارژە کە ((پەیمانگای نیشتمانی نەخۆشیەکانی دڵو سی و خوێن)) دابینی دەکات لەسەر پێگەی ئەلیکترۆنی : www.nhlbisupport.com/bm

- شێرپەنجەی مەمك: ساڵانە سوریە لەسەر گرتنی وێنەی تیشکی مەمك یان دوو ساڵ جارێك هەر لەسەرەتای تەمەنی 40 یان 50 ساڵیدا بە رێنمایی پزیشك، مشتومڕێك هەیە لە نێوان شارەزایان لەسەر پێویستی ئەنجامدانی ئەم وێنە گرتنە هەر لەسەرەتای تەمەنی 40 و 50 ساڵیدا – بەجۆرێك ((کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشیەکانی شێرپەنجە)) ئامۆژگاری پێویستی ئەنجامدانی دەکات لە پەنجاساڵیدا . راوێژ لەگەڵ پزیشکەکەت بکە سەبارەت بە مەترسی و سودەکانی ئەنجامدانی ئەم پشکنینە رۆتینیەو ئەوتەمەنەیلا تێدا ئەنجامی دەدەیت .
- شێرپەنجەی گەرووی منداڵدان : پشکنینی ((ملی منداڵدان)) ئەنجام بدە Pap Smear ساڵانە یان سێ ساڵ جارێك ، ئەگەر تەمەنت لە نێوان 21–65 ساڵیدا بوو.
- تێکڕای کۆلستڕۆلی بەرز: هەر لە تەمەنی 45 ساڵیدا پشکنینی تێکڕایی کۆلسترۆڵ بە رێکوپێکی ئەنجام بدە (هەندێك شارەوزا پێشنیاردەکەن ئەم پشکنینە زووتر دەست پێبکە لە تەمەنی بیست ساڵیدا). ئەگەر لە 45 ساڵ کەمتر بویت، پرشسیار لە پزیشك بکە ئایا پێویست بە ~ەنجامدانی پشکنینی کۆلسترۆڵ هەیە ، ئەگەر :
  - نەخۆشە شەکرەت هەیە .
  - پەستانی بەرزی خوێنت هەیە .
  - مەترسی نەخۆشیەکانی دڵت هەیە کە لە خێزانەکەتدا هەیە .
  - جگەرە کێشیت .
- پەستانی بەرزی خوێن : لانی کەم دووساڵ جارێك پشکنینی پەستانی خوێن ئەنجامبدە. پەستانی بەرزی خوێن لە 140 / 90 میلیگرام جیوەو بۆسەرەوە دەستپێدەکات.
- شێرپەنجەی قۆلۆن: دەست بە پشکنینی شێرپەنجەی قۆلۆن بکە لە تەمەنی پەنجاساڵیدا . پزیشك توانای هاوکاری کردنی هەیە بۆ بڕیاردان سەبارەت بە پشکنینی گەنجاو . ئەگەر ئەم شێرپەنجەیە لە مێژووی خێزانەکەتدا هەبوو ، ئەوە واباشترە ئەم پشکنینە لەتەمەنێکی پێشتردا ئەنجام بدەێت .
- نەخۆشی شەکرە ، کەمتەرخەمی مەکە لە ئەنجامدانی پشکنینی شەکرە ئەگەر پەستانی خوێنت بەرز بوو یان تێکڕایی کۆلسترۆڵت بەرزبوو .
- خەمۆکی: تەندروستی سۆزداریت کەمتر نیە لە تەندروستی جەستەیی. ئەگەر هەستت بە خەمکرد یان بێ هیوایی لەماوەی دووهەفتەی رابووردودا یان هەستت بەگرنگی کەم یان چێژی کەم لەئەنجامدانی شتەکان ، ئەوە لەوانەیە تووشی نت ئومێدی بوبیت، راوێژ بە پزیشکەکەت بکە سەبارەت بەئەنجامدانی پشکنینی سەبارەت بە خەمۆکی .

- فشەڵی ئێسك : پشكنینێك ئەنجامبدە پێوانەی پارستایی ئێسك بكات، هەر لە تەمەنی 65 ساڵیەوە بۆ زانینی تشبوون بە فشەڵی ئێسك یان نا . ئەگەر تەمەنت لە نێوان 60 – 64 ساڵ بوو كێشت نزیكەی 70 كیلۆگرام یان كەمتر بوو ، قسەلەگەڵ پزیشكەكەت بكە سەبارەت بە پێویستی ئەنجامدانی ئەم پشكنینە .
- تونینەوەی " چلامیدیا" وەهوكردنەكانی دیكە گوازراوە لە ڕێی سكسەوە بە پشكنینی تایبەتی تەنینەوەی (چلامیدیا) پشگوێ مەخە ، هەوكردنی بەكتیریە لە ڕێی سكسەوە دەگوازرێتەوە ، ئەگەر لە 25 ساڵی تەمەن یان كەمتر بوویت . بەڵام ئەگەر گەورەتر بوویت ئەوە قسە لەگەڵ پزیشكەكەت بكە سەبارەت بە پێویستی ئەنجامدانی ئەم پشكنینەو پشكنینەكانی دیكەی پەیوەندیدار بەو نەخۆشیانەی لە ڕێی سكسەوە دەگوازرێتەوە .
- ئایدز: پشكنینی تایبەت بە نەخۆشی ((كەمی بەرگری وەدەستهاتوو)) (ئایدز) ئەنجامدە ئەگەر لەوانەبوویت خوینت بۆ گوازراوەتەوە لە ساڵانی 1978– 1985 .
- ئایا پیچویستە دەرمان بەكار بێنیت بۆ بەرگری لە نەخۆشیەكان ؟

– هرمۆنات : بشت بە هرمۆنات مەبەستە بۆ خۆپارێزی لە نەخۆشیەكان. راوێژ بە پزیشكەكەت بكە ئەگەر پیچویستت بە شتێك بوو ئاسودەتكات لە ماكەكانی تەمەنی نائومێدی .

– دەرمانەكانی شێرپەنجەی مەمك : ئەگەر دایكت یان خوشكت یان كچت لەوانەبوون تووشی شێرپەنجەی مەمك بوون ، قسە لەگەڵ پزیشكەكەت بكە دەربارەی مەترسیەكانی بەكارهێنانی دەرمان بۆ خۆ پاراستن لە شێرپەنجەی مەمكو سودەكانی .

– ئەسپیرین : پرسیار لە پزیشك بكە لەسەر پێویستی بەكارهێنانی ئەسپرین بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیەكانی دڵ ئەگەر :

- سەرو چلو پێنج ساڵ بیت
- لەخوار چلو پێنج ساڵ، و :

+ پەستانی بەرزی خوێنت هەیە .
+ تێكڕایی كۆلسترۆڵت بەرزە .
+ نەخۆشی شەكرەت هەیە .
+ جگەرە كێشیت .

– بەهێزكردنی پاراستن : بۆ بەهێزكردنی (تحصین) ی جەستەت ، پیچویستە :

- ساڵانە دەرزی دژە ئەنفلەوەنزا بەكاربێنیت هەر لە تەمەنی پەنجا ساڵیەوە . ئەگەر لەم تەمەنە كەمتر بوویت، راوێژ لەگەڵ پزیشكەكەت بكە سەبارەت بە پێویستی وەرگرتنی ئەم دەرزیە .
- لیچدانی دەرزی هەوسی لە تەمەنی 65 ساڵیدا ، ئەگەر لەو تەمەنە كەمتر بیت، راوێژ لەگەڵ پزیشك بكە سەبارەت بە پێویستی وەرگرتنی ئەم دەرزیە:

(سەنتەرەكانی كۆنترۆڵی نەخۆشیەكان خۆپاراستن لێیان) زانیاری زیاتر دابین دەكات لەسەر بەهێزكردنی خۆپاراستن لەسەر پێگەی ئەلیكترۆنی :

. www.cdc.gov/vaccines/recs/schedules/adult-shedule.htm

لیستی پشکنینی تایبەت بەئافرەتان .

ئەم لیستە بەرە بۆ دیدەنگەی پزیشك ، دوا بەرواری ئەو پشکنینەی ئەنجامتداوە تێدا تۆمار بکە . قسەلەگەڵ پزیشك بکە سەبارەت بە ئەنجامەکانی ئەم پشکنینە و ئەوەی دەیڵێیت تێیدا تۆمارکە . وپرسیار کە پێویستە کەی پشکنینی داهاتوو ئەنجامبدرێت . پاشان مانگ‌و ساڵ تۆمارکە . یەگەر پرسیار هات بە ئەندێشەتدا تۆماری بکە لەسەردانی داهاتوودا بیخە بەردەست پزیشك .

پشکنین	دواپشکنین (مانگ‌وساڵ)	ئەنجامەکان	بەرواری پشکنین داهاتوو(مانگ/ساڵ)	پرسیارەکان
کێش (ئاماژەی پارستایی جەستە)				
تێکڕایی هەموو کۆلسترۆڵ				
پرۆتینە چەورە چڕیە بەرزەکان (باشەکان)				
پرۆتینە چەورە کەم چڕیەکان (خراپەکان)				
پەستانی خوێن				
وێنەی مەمك				
پشکنینی (دەمی منداڵدان)				
شێرپەنجەی قۆلۆن				
نەخۆشیە گوازراوەکان بە سکس				
ئایدز (کەمی بەرگری وەدەستهاتوو)				
چڕی ئێسك				

سەرچاوە:(تیمی ئەمریکی تایبەت بە خزمەتگوزاری خۆ پاراستنەوە) وەرگیراوە

بۆ پیاوان

* قەڵەوی : ((ئاماژەی پارستایی جەستە)) (BMI) بژمێرە بۆ گەڕان بە شوێن قەڵەویدا (" ئامارەی پارستایی جەستە" پێوانی تێکڕای چەوری جەستەیە بە پێی بالا و کێش). هەروەها دەتوانیت ((ئامارەی پارستایی جەستە)) بزانیت لە ڕێی خزمەتگوزاری تایبەت بۆ پێوانەی ئەم ئامارەیە کە ((پەیمانگای نیشتمانی نەخۆشیەکانی دڵ‌و سی‌و خوێن)) دابینی دەکات لەسەر پێگەی ئەلیکترۆنی : www.nhlbisupport.com/bmi

* تێکڕایی کۆلسترۆڵی بەرز : پشکنینی تێکڕایی کۆلسترۆڵ لە ڕێکوپێکی ئەنجام بدە هەر لە تەمەنی 35 ساڵیەوە (هەندێك شارەزا دەڵێن ئەم پشکنینە لە تەمەنێکی کەمتر ئەنجام بدرێت (20) ساڵی .

ئەگەر لە 35 ساڵ کەمتر بویت ، پرسیار لە پزیشك بکە ئایا پێویستە پشکنینی کۆلسترۆڵ ئەنجام بدەیت،ئەگەر :

- نەخۆشی شەکرەت هەیە .
- کێشەی پەستانی بەرزی خوێنت هەیە .
- مەترسی نەخۆشیەکانی دڵت هەیە لە خێزانەکەتدا
- جگەرە کێشیت

* پەستانی بەرزی خویچن : لانی کەم دووساڵ جارێك پشکنینی پەستانی خوێن ئەنجام بدە . پەستانی بەرزی خوێن لە 140/ 90 ملیگراك جیوەو زیاتر دەست پێدەکات

* شێرپەنجەی قۆلۆنو راستە ریخۆڵە : دەست بە پشکنینی شێرپەنجەی قۆلۆنو راستە ریخۆڵە بکە هەر لە تەمەنی پەنجا ساڵیەوە . پزیشك توانای هاوکاری هەیە لە بریاردان دەربارەی پشکنینی گونجاو سەبارەت بە خۆت. ئەگەر روداوێکی شێرپەنجە قۆلۆن لە مێژووی خێزانەکەتدا هەبوو، واباشترە ئەم پشکنینە زووتر ئەنجابدرێت .

* نەخۆشی شەکرە : کەمتەرخەمی مەکە لە پشکنینی شەکرە ئەگەر پەستانی بەرزی خوێن یان تێکرایی کۆلسترۆڵت بەرزبوو .

* خەمۆکی : تەندروستی سۆزداریت کەمتر نیە لە تەندروستی جەستەییت، ئەگەر هەستت بە خەمکرد ، نائومێدی و بێ هیوایی کرد لە ماوەی دوو

هەفتەی رابووردو ، یان کەم هەستت بە گرنگی کردوە یان چێژ وەرگرتنی کەم لەئەنجامدانی کارەکان . لەوانەیە تووشی دارمان بوبیت ، راوێژ لەگەڵ پزیشکەکەت بکە سەبارەت بە ئەنجامدانی پشکنینی تایبەت بە خەمۆکی .

- هەوکردنە گوازراوەکان لە رێی سیکسەوە : قسە لەگەڵ پزیشکەکەت بکە سەبارەت پێویستی ئەنجامدانی پشکنینی لێتکان (سوسنك) وتەنینەوەی (جلامیدیا) ، یان هەوکردنی دیکە لەرێی سیکسەوە دەگوازرێتەوە .
- ئایدز : سووربە لەسەر ئەنجامدانی پشکنینی تایبەت بە نەخۆشی ((کەمی بەرگری وەدەستهاتوو)) (ئایدز) ئەگەر لەوانە بویت خوێنی بۆ گوزرابێتەوە لە نێوان ساڵانی 1978 و 1985 ، یان ئەوانەی چارەسەریان بۆ ئەنجامدراوە ، لەئەنجامی نەخۆشیەکانی گوازراوە لە رێی سیکسەوە .
- هەوکردنی خوێنبەری گەورەی سك : ئەگەر تەمەنت لە نێوان 65 – 75 ساڵیدا بوو وپێشتر جگەرەکێش بویت (100 جگەرە یان زیاتر لە ژیاندا) ، ئەوا پێویستت بە پشکنینە بۆ یەکجار تایبەت بە ئاوسانی خوێنبەری گەوری سك ، ئەوەش دەفرێکی خوێنە لەناو سکدا ئاوساوە یان گەورە بوە بەشێوەیەکی نائاسایی .

ئایا پێویستە دەرمان بەکاربێنیت بۆ بەرگری لە نەخۆشیەکان ؟

- ئەسپرین : پرسیار لە پزیشك بكە بۆ پێویستی بەكارهێنانی ئەسپرین بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیەكانی دڵ ئەگەر ئەم خاڵانەت هەبێت :

+ تەمەن سەرو چل‌و پێنج ساڵ

+ كەمتر لە چل‌و پێنج ساڵ ،و :

× پەستانی بەرزی خوێنت هەیە

× تێكڕایی كۆلسترۆڵی بەرزت هەیە

× نەخۆشی شەكرەت هەیە

× جگەرەكێش بیت

قەڵابەندیەكانی بەرگری : بۆ قەڵابەندی بەرگری جەستەت ، پێویستە :

- ساڵانە وەرگرتنی دەرزیەكی ئەنفلەوەنزا لە تەمەنی 50 ساڵ ، ئەگەر لەم تەمەن كەمتر بیت،راوێژ بە پزیشكەكەت بكە دەربارەی بەكارهێنانی ئەم دەرزیە .
- وەرگرتنی دەرزی سێ ئەستورك لە تەمەنی 65 ساڵیدا ، ئەگەر لەو تەمەنە كەمتر بویت ، راوێژ لەگەڵ پزیشكەكەت بكە دەربارەی پێویستی ئەم دەرزیە . ((سەنتەرەكانی كۆنترۆڵی نەخۆشیەكانی خۆپاوێزی لێیان)) زانیاری زیاتریان لایە دەربارەی قەڵابەندی بەرگری لەسەر پێگەی ئەلیكترۆنی :

www.cdc.gov/vaccines/ Recs/Schedules/adult-shedule.htm

لیستی پشكنینی تایبەت بە پیاوان

ئەم لیستە لەگەڵ خۆت بەرە بۆ دیدەنگەی پزیشك ، بەرواری دوا پشكنینی تێدا تۆماربكە . قسەلەگەڵ پزیشكەكەت بكە دەربارەی ئەنجامەكانی ئەم پشكنینەو ئەوەی دەیڵێیت لە لیستەكەدا تۆماری بكە . پرسیاری پشكنینی داهاتووبكە ، پاشان مانگ‌و ساڵەكە تۆمار بكە . ئەگەر هەر پرسیارێك هات بەئەندێشەتدا تۆماری بكەو لەردانی داهاتوو بە پزیشكی بڵێ .

پشكنین	دواپشكنین (مانگ/ساڵ)	ئەنجامەكان	بەرواری پشكنین داهاتوو(مانگ/ساڵ)	پرسیارەكان بۆ پزیشك
كێش (ئامازەی پارستایی جەستە)				
تێكڕایی گشتی كۆلسترۆڵ				
پرۆتینە چەورەكان چڕی‌زۆر (باشەكان)				

پرۆتینــــە چــەورە چــڕی نزمەكان (خراپەكان)				
پەستانی خوێن				
شێرپەنجەی قۆلۆن				
نەخۆشی شەكرە				
نەخۆشـــــیە سكســــــیە گوازراوەكان				
ئایـــدز (كـــەمی بـــەرگری وەدەستهاتوو)				

ئاوسانی شاخوێنبەری سك

(یەك جار پشكنین)

سەرچاوە : وەرگیراوە لە ((تیمی ئەمریكی تایبەت بە خزمەتگوزاری پشكنینەكان))

وەك پێشتر ووتم ، لەگەڵ پزیشكەكەت قسەبكە دەربارەی هەرپشكنینێك لەسەرەوە باسكراوە كە لەسەر باری تۆ بەرجەستە دەبێت ، لەوانەیە پێشنیاری پشكنینی جیاواز بكات بە پشت بەستن بە باری تایبەتت و تۆمارە پزیشكیەكەت .

ئامۆژگاری خێرا:پێنج ئامارە كە لەوانەیە ژیانت رزگاركات (وئامانجەكانی مەبەست)

1- كێش : ((ئامارەی پارستایی جەستە ، (BMI) لەخوار 25 ، چێوەی كەمەر كەمتر لە 88 سەنتمەتر بۆ ئافرەتان و 100 سەنتمەتر بۆ پیاوان .

2- پەستانی هوێن : لە تێكڕایی 120 لەسەر 80 یان كەمتر .

3- كۆلســـترۆڵ : هێشـــتنەوەی هـــەموو تێكڕایـــی كۆلســـترۆڵ كـــەمتر لـــە 200 *هێشتنەوەی ((پرۆتیناتی چەوری كەم چڕی (LDL) لەخوار 130 كاتێك ئەگەر مەترسی هەبێت لە تووشبوون بە نەخۆشیەكانی دڵ . *هێشتنەوەی ((پرۆتینە چـەورەكان چـڕی بـەرز ، (HDL) سـەروو 50 لای ئافرەتـان و سـەروو 40 لای پیـاوان .

* هێشتنەوەی تێكڕایی تریكلیسیرید لەخوار 150

4- تیكڕایی شەكری خوێن پاش رۆژوگرتن : هێشتنەوەی لەخوار 100 .

5- گـالۆری گـەرمی : یەكسـانی گالۆریـە گەرمـە بەكاربراوەكان و ئـەوەی تـەواوبوە لەگـەڵ خواردنی تەندروست وچالاكی جەستەیی .

ولەیادت نەچێت : ((سفر)) سەبارەت بە جگەرەكێشان .

بەشی پێنجەم
کۆنترۆڵی کرداری پزیشکی بکە

ناتوانم بیر لە هەرشتێکی دیکە بکەمەوە لەسەر زەوی توانای کارکردنم تێدا هەبێت لەدەر لە نەخۆشخانە .

ئەگەر نەخۆشبم ، نەخۆشخانە تاکە ئامانج و پەناگەمە .

من پەرۆشی یارمەتیدانی خەڵکم بۆ گێڕانەوەی تەندروستیان، ناتوانم هەستم دەربڕم بە سوپاسگوزاری قاڵبوونم بۆ هاوکاریم لە رزگارکردنی برایەکم لە مرۆڤایەتیدا لە ژووری فریاکەوتن، چارەسەری منداڵێك لەوشکانەی تووشی بووە ، یان هاوکاری دایم یان باوکێك لە رەخساتندنی هەلی ژیان چەند ساڵێکی دیکە لەناو خێزانەکەیدا . هیچ هەستێك لەوە خۆشترە نیە .

بەڵام با رووبەڕووی دیفاکتۆبینەوە، کات بەسەر بردن لە نەخشۆشخانەدا کارێکی بێزارکەرە لای زۆرکەس . زۆر جار کارێکی ناخۆشە کاتێك لایەنی بەرامبەر بیت کە چارەسەری پزیشکی وەردەگرێت. نەخۆش و لاوازو دڵ تەنگیت، گوێت لە زڕەی زەنگ و دەنگی ئامێرەکانە بەدرێژایی کات ، دەنگی تەختەکانی گواستنەوەی هەڵسوکەوتی پزیشك و پەرستارەکان باش بێت ، زۆر جار هەست بە شڵەژان و دڵەڕاوکێ وئارەزویەکی زۆر بۆ دەربازبوون بەسەلامەتی لەم ئازارە.

چەند رکم لەنەخۆشخانەبوو کاتێك منداڵ بووم . داپیرەم تەندروستی باش نەبوو خرایە خەڵوەتگەی پیری ، پاشن ئەم ساڵانەی دوایی ژیانی بە چوونەنەخۆشخانەو دەرچوون بردە سەر . لەنەخۆشخانە سەردانمکرد وهەستم بە ترسێکی زۆرکرد .

– ئەودەنگانەو تابلۆکان ، وبۆنەکان کە هەموو پێکەوە کۆبوونەوە و بوە مۆتکەیەك سەبارەت بە منداڵێکی بچوك. رکم لەنەخۆشخانە بویەوە ، هەتا رادەیەك هیچ بیرم لێنەکردۆتەوە رۆژێك لە رۆژان لە شوێنێکی وەك ئەم شوێنەدا کاربکەم . هەروەها بیرۆکەیەکی باشم لا گەڵاڵە نەبوو لەسەر پزیشکەکان، پزیشکی منالان کە پشکنینی بۆ دەکردم لە جۆرێکی خۆپارێزو وشکبوو ، هەرکە دەڕۆیشتمە دیدەنگەکەی پێش سەلام خێرا دەیووت وەرگەڕێ و بکۆکە)) .

یەکەمجار لە ژیانماد رۆیشتمە نەخۆشخانە وەك نەخۆش ئەوکاتە پێگەیشتووبووم کاتی خوێندنم لە ((زانکۆی دیوك)) پێش دووساڵ لەتەواوکردنی کۆلێژی پزیشکی. مێشکم ئاخنیبوو لە زانیاری بۆ ئامادەبوونی تاقیکردنەوەکانی کۆتایی، تەندروستی خۆم پشتگوێ خست و تووشی بارێکی سەخت لە هەوسی بووم لەناو جێگا کەوتم . سێ رۆژم لەنەخۆشخانە بردە سەر وبەدەست تاو ئارەقەکردن و سەختی هەناسە دانەوە دەمنالاند . لەنەخۆشخانە لەسەر جێگا راکشام و ئاگام لەهیچ نەبوو، هیچم لە پزیشکی نەدەزانی ، وهیچ بیرۆکەیەکم نەبوو لەسەر ئەوپرسیارانەی کە پێویستە بیکەم. زیرەکیەکی باشم هەبوو بەڵام نەمدەزانی چی روودەدات. بۆیە دەمم داخستبوو .

لە دڵی خۆمدا دەموت : با پزیشکەکان سەیرمکەن ، کارەکەیان چارەسەری منە ، وهیچ بێزاریان ناکەم ، بەڵکە با کارەکەی خۆیان بکەن. هستمکرد من خۆشبەختم لەبەر ئەوەی لە ((زانکۆی دیوك))م کە دامەزراوەیەکی پزیشکی مەزنە ، هێزم وورده وورده گەڕایەوە ، بەڵام بەڕاستی دەڵێم ، رکم لە خولەکێکی ئەو سێ رۆژە بوو کە لە نەخۆشخانە بەسەرمبرد .

کاتێك بیر لەو ئەزموونە دەکەمەوە، باوەڕناکەم چەند گەنمژەو نەزان بووم . پێویست بوو چەندین پرسیاری گرنگ لە پزیشکەکان بکەم . پێویست بوو بەووردی پرسیاربکەم : ((جەستەم چیەتی؟)) چۆن باری تێکچوو ؟) و ((چارەسەرە ئەلتەرناتیڤەکان‌و ئەنجامەکان چین؟)) پێویست بوو گرنگی بەو دەرمانانە بدەم بۆم دانرابوو، وپرسیارلە پزیشکەکان بکەم لەسەر هۆکاری دووبارە نەبوونەوەی رووداني .

من ماوەیەکە پزیشکم، توانیم هەست بکەم کە نەخۆش توانای راستەقینەی کۆنترۆڵکردنی صەیوەندی نێوان نەخۆش‌و پزیشك هەیە . نەخۆش بەشی زۆری کاریگەری‌و گرنگی لەکاری پزیشکی پێکدێنێت . وبەرجەستەکردنێکی سەر شوڕهێنەر هەیە لە کورتەی داهاتووی ژیانت : ((تەندروستی‌و هێزوتوانا تەنها شت نیە پزیشك ئەنجامی دەدا ، کاتێك سەردانی دیدەنگەی دەکەیت، هەروەها رەنگدانەوەی هەموو ئەوەی ئەنجامی دەدە یت پاش ئەم سەردانە .

کاتێك کارەکە پەیوەندی دەبێت بە جەنگ دژ بە نەخۆشیە درێژخایەنەکان وپزیشکان هێندە کاریگەریان نیە بە ئەندازەی نەخۆشەکان ، ئەوان تا ڕادەیەکی زۆر لە سەر چارەسەری تێکچوونی باری تەندروستی چڕ دەبنەوە ئەگەر روویدا . بەڵام تەنها ئەو توانایەت نیە بەڵکو کاریگەریت دەبێت لەسەر بەرپرسیارێتی راگرتنی تێکچوون یان نەخۆشی پێش روودانی – بەوەی ((رابەرێکی تەندروستی خۆت بیت))، و ((خواردن بخۆیت بۆ چێژوەرگرتن لە ژیان))، و((رۆژانە پشوو بەخۆت بدەیت))، و ((چاودێری ئاماژەکانی تەندروستی خۆت بیت)). ئەمەش وادەکات زۆر بەهێزو گرنگتر بیت دەیان هێندە لە هەر پزیشکێك یان زانایەك .

هەروەها زانیم سێ بیرۆکەی ئاسان هەیە توانای هاوکاریکردنی هەیە لەسەر کۆنترۆڵی کاری سەخت‌و داڕماو لەگەڵ جەستەی پزیشکی . سێ هەنگاوەکەش بریتیە لە : وەك پزیشکێکی فریاکەوتن بیرکەرەوە ، سوود لە هەر چرکەیەك وەرگرە لەدیدەنگەی پزیشك، پرسیاری گونجاو بکە بۆ ئەوەی چێژ لە باشترین ماوەی چاکبوونەوە وەرگریت .

هەنگاوی 1 : وەك پزیشکی فریاکەوتن بیرکەرەوە – دووربە لەنەخۆشخانە! هەنگاوی یەکەم بریتیە لە کۆنترۆڵی کاری پزیشکی بەکەمکردنەوەی ئەوکاتەی لە نەخۆشخانە بەسەر دەبەیت هەتا کەمترین ئاست، یان بەواتایەکی دیکە لێدوورکەوتنەوە ! من ، وەك پزیشکی فریامەوتن ، رۆژانە هەڵسوکەوت لەگەڵ کۆمەڵێکی زۆری کێشە پزیشکیەکان دەکەم. ولە زۆرێك لەم کێشانە دووردەبیت ئەگەر پەیڕەوی ئەو ئامۆژگاریانە بکەیت لە کتێبەدایە و وەك پزیشکی فریاکەوتن بیر بکەیتەوە ، وەك من ، بەجۆرێك توانای کەمکردنەوەی مەترسیەکانت هەیە هەتا ئەوپەڕی زۆر زیرەکانە .

بەپێی ئەوەی لە زۆری فریاکەوتن دەیبینم ، لەزۆر رووی ژیانمەوە ، هەنگاوی زیاتری پاراستنی خۆم لە مەترسیە ناپەسەندەکان دەنێم. تۆش پێویستە هەمان کاربکەیت، ئەمەش ئەو رێگایە :

مەترسیت لە ڤایرۆسەکان هەبێت بە شێوەیەکی تەندروست. دووهۆکار هەیە بۆ ئەوەی مەترسیت هەبێت لە ڤایرۆس . یان ئەوەتا کەوجی بەڤایرۆس بەشێوەیەکی ناچار وەك (هواردهاغ) ی بەناوبانگ . بەندی ژورێکی تاریك بە درێژایی ژیانت لە ترسی ڤایرۆسی کوشندە کە لەهەموو شوێنێك بوونی هەیە ، یان وەك ئەو کەسەی منداڵەکانی بە پۆشاکێك دەپۆشێت شێوەی پۆشاکی ئاسمان گەڕ بەرلەماڵ دەرچوونیان ، ئەمە کارێکە باش نیە ، جیهان پڕە لە بەکتریا و کەڕوو ڤایرۆس . ئەمە پەندیاری زۆرە .

بەڵام راستە مەترسیت لە ڤایرۆس هەبێت بەشێوەیەکی تەندروست. ئەمەش واتا پیادەکردنی رێوڕەسمی خۆپارێزی دروست و کاراو توند و هەستپێکراو بۆ دوورکەوتنەوە لە نەخۆشی کە لەوانەیە ببێتەهۆی دروستبونی ڤایرۆسی زیانبەخش. وەك ئەوەی دەبێتەهۆی ئالآمەت و ئەنفلەوەنزا .

پزیشکان بەناوبانگن بە پاك و خاوێنی زۆر بە بەکارهێنانی ئاووسابوون، پێویستە وەك ئەوان بیت لە چوارچێوەی رۆتینی تەندروست بەردەوام رۆژانە دووبارە دەبیچتەوە . لەوانەیە ئامۆژگاریەکی ئاسایی بێت، بەڵام پێویستە بەردەوام دەستت بە ئاوی شلەتێن و سابوون بشۆیت ماوەی پازدە چرکە، دووربگرە لە دەست لەچاودان، یان لووت یان دەم ، پێش شۆردنیان- یەکەم هۆکاری گواستنەوەی ڤایرۆسی زیانبەخشە بۆ ناو جەستەت .

ئەگەر تەوقە لەگەڵ کەسێك بکەیت وریابە هەموو ڤایرۆسەکانی دەستی دەگوازرێتەوە بۆ دەستت، پێویستە بیشۆیت بۆ لابردنی ڤایرۆسەکان . بەڵام نابینی خێرادەستم بشۆم پاش تەوقەکردنم لەگەڵ هەرکەسێکدا ، هەروەها نابینی چاوم بپروێنم یان لووت بخورێنم پاش ئەوە .

ویستگەکانی گواستنەوە مۆڵگەیەکی پڕلە ڤایرۆسن، بۆکاتی گەشتکردنم زۆر وریادەبم بۆ دوورکەوتنەوە لە نەخۆشی، هەروەها راهێنانی وەرزشی ئەنجام دەدەم لەمیانەی ویستگەکانی گەشتەکەم بۆ پراستنی کۆئەندامی بەرگریم و ئاکەومە بەر هۆکارەکانی نەخۆشی و گرنگی بەئاسانترین کاردەدەم. بۆ نمونە ، کۆنترۆڵی تەلەفزیۆن لە پیسترین شتە لە ژووری ئوتێل ، وگومانم هەیە لە پاککردنەوەی بەردەوام ، هەمووان دەستی لێدەدەن ، بەجۆرێك ڤایرۆسەکان بەردەوام چالاکن دەگوازرێتەوە لەسەری پاش چەندکاتژمێرێك لە رۆیشتنی دواین کەس کە لێرەبوو ، هەرکەدەستت لێدا ڤایرۆسەکانی ئالآمەت و ئەنفلەوەنزا وەردەگریت .

کاتێك گەشت دەکەیت ، بەتایبەت بۆ دەرەوەی وڵات ، لەوانەیە تووشی چەندین نەخۆشی بیت، لەوانە سیبەرۆ ، تا ، وەوکردنی مێشك ، تازەردە ، ومشەخۆرەکان، وئەونەخۆشیانەی مێرۆی گەنە دەیگوازێتەوە ، وگرانەتا ، پێش گەشتکردن، پرسیار لە پزیشك بکە دەرزیە پارێزەرە پێویستەکان و ئەو هەنگاوانەی پێویستە ئەنجام بدرێت، وسەیری پێگەی ئەلیکترۆنی ((سەنتەری کۆنترۆڵی نەخۆشیەکان)) بکە www.cdc.gov بۆ وەدەستهێنانی رێنمایی ئاراستەکراوی گەشتیارانی تایبەت بەهەر وڵاتێك . وریابە ئەم مەترسیانەو هاوشێوەکانی پشتگوێ مەخە . من ئەم زانیارانەت

پێشکەش ناکەم بۆ ترساندن، بەڵکو بۆ ئەوەی وورپاترو شارەزاتر بیت بەم کارانەو دوورکەوتنەوە لە کاری نەخوازراو .

هۆکاری زۆرێك لە نەخۆشیەکان دەگەڕێتەوە بۆ گواستنەوە بە بەکتریا یان ڤایرۆس، کە دەتوانیت ڕێگای لێبگریت پێش ئازاردانت بە پەیڕەوکردنی ڕێنماییەکان . وەك ((دەستەی هاوبەش)) (پێشتر پێی دەوترا " دەستەی هاوبەشی متمانەی دامەزراوەکانی چاودێری تەندروستی ") و ((سەنتەری کۆنترۆڵی نەخۆشیەکان)) .

دکتۆر ترافیس ل. ستورك

ڕێنماییەکانی دکتۆر ستۆرك بۆ مەترسی لە میکرۆب بەشێوەی تەندروست

- بزانە هەوکردنە میکرۆبیی و ڤایرۆسیەکان دەچنە جەستەت لەمیانەی چاو ولووت و دەم ، وزۆرکەسانی دیکە بۆت دەگوازنەوە لەمیانەی کۆکین یان پژمین بە رووتا، یان دەگوازرێتەوە لەدەستەکانتەوە کە هەڵگری ڤایرۆسن بەتەوقەکردن لەگەڵ کەسانی تووش بوو بە نەخۆشی یان بە دەستدان لە شتی پیسبوو بە ڤایرۆس .
- دووربە لەدەستدان لە چاوولووت ودەم پێش دەست شتن .
- هەوڵی دوورگرتن بدە لەو نەخۆشانەی دەکۆکن یان دەپژمن.
- دەمو لووتت بەکلینکس بگرە کاتی کۆکین یان پژمین ، کلینکسەکە فڕێ دە پاش بەکارهێنانی . یان کە کۆکیت یان پژمیت باڵت بخەسەر دەمت، وبەناولەپی دەست ئەوکارە مەکە ، یان خێرا دەستەکانت بشۆ .
- دەستەکانت چەندین جار بشۆ رۆژانە بەسابوون و ئاوی شلەتێن ماوەی 15-20 چرکە (سابونێکی ئاسایی بۆ خۆت بەکار بێنە لەجۆرێکی باش و زۆر سابوونی دژە بەکتریا بەکار مەهێنە) . ئەگەر ئاووسابون نەبوو. ئەکرێت کلینکسە بۆندارە تەڕەکان بەکار بێنیت یان جلی پاککەرەوە . واباشترە پاککەرەوەیەك بەکاربێنیت لانی کەم بریتی بێت لە 60٪ی سپرتۆ .
- گرنگی بدە بەوەی پزیشکانی تەندروستی، پزیشکی ددان، وپسپۆڕانی چاودێری تەندروستی و ئەوانی دیکە دەستیان بشۆن یان دەستکێش لەدەستکەن پێش پشکنینت .ئەمانە بەردەوام پەیوەندیان هەیە بەسەرچاوەکانی ڤتیرۆس و میکرۆبەوە . بۆیە ، پێش پشکنین ، پرسیاریان لێبکەن بێ دوودڵی ئایا دەستیان شتوە . وپێویستە دەستکێشی پاك لەدەستکەن کاتی پشکنینی گەروو ناودەم ، وددانکێشان، وخوێن وەرگرتن، ودەستدان لەبرین، یان شلەمەنیەکانی جەستە، یان پشکنینی ناوەدەمو شوێنە تایبەتەکان ، ترست نەبێت لەداواکێکردنیان دەستکێش لەدەستکەن پێش پشکنین .
- پارێزگاری لە قەڵەبەندی کۆئەندامی برەگری بکە بەچالاکی جەستەیی، وبەشێکی باش نووستن، وخواردنەوەی شلەمەنی زۆر ، وپەیڕەوکردنی سیستمێکی خواردنی تەندروست، بەتایبەت کاتی گەشەکردنت .

- ((سەنتەرکانی کۆنترۆڵی نەخۆشی)) ئامۆژگاری دەکەن ئەگەر تووشی هاڵامەت یان ئەنفلەوەنزا بویت ، لەماڵ بمێنەلانی کەم 24 کاتژمێر پاش نەمانی تا بۆ چارەسەری پوزیشکی نەبێت ئەگەر پێویست بوو (پێویستە تاکەت نەمێنێت بێ بەکارهێنانی دەرمانی دابەزاندنی تا) ، بە پێی توانا هەوڵی دوورکەوتنەوە بدە لە کەسانی دیکە بۆ ئەوەی تووشی نەبن .
- کاتێك دەچیتە دەرەوە یان کاتی گەشتکردن ، هەوڵبدە دەستت پاش شتن مەچە لەو شوێنانەی زۆربەکارهاتوون وکەم پاککراونەتەوە . بۆ نمونە ، بەلۆعەی دەستشۆرەکان و دەسکی دەرگا و دوگمەکانی بەرزکەرەوە (مصعد) . ئەم کارەش ئاسان نیە بێ ئەوەی کەسێك خولیالا دوورکەوتنەوە بێت لە ڤایرۆسەکان . بەلام ئایا تەندروستی شایانی ئەوە نیە ؟ هۆکارێکی ئاسان هەیە ! کلینکس بەکار بیچنە بۆ داخستنی بەلرعەی دەستشۆر و دەسکی دەرگا و کردنەوەی دەرگای توالێت . پاشان فرێیدە تەنەکەی خۆڵ .
- سەیری پێگەی ((سەنتەرەکانی کۆنترۆڵی نەخۆشیەکان)) بکە www.cdc.gov سەیری دوا ئامۆژگاریەکانی بکە دەربارەی نەخۆشیە گوازراوەکان، وئەنفلەوەنزا، وتەندروستی گەشتیار .
- قەلابەندی بەرگریەکەت بکە – راوێژ بە پزیشك بکە دەربارەی دەرزی لێدانی وەرزی دژ بە ئەنفلەوەنزا ، ولەیادت نەچێت پرسیاری دەرمانەکانی دیکەی تایبەت بە پێگەیشتوان بکەیت کە پێویستت پێیە وەك دەردەکۆیان و کۆکەرەشە

بەدرێژایی کات 100٪ پشتێنی دڵنیایی ببەستە ، پێداویستی بەرگری دانێ . وەك ئەوەی پێت وایە ئێمە لە ئەمریکا قۆ ناغی بیرخستنەوەی هاولاتی بۆ بەستنی پشتێنی دڵنیایمان بە جێ هێشتوە ، کاتی لێخوڕینی ئوتومبیل ، بەلام ملیۆنەها ئەمریکی هێشتا سەرکێشی دەکەن بە ژیانیان بە پشتگوێ خستنی بنەمای پاراستنی بنەڕەتیە . قوربانیانی رووداوەکانی ئۆتۆمبیل وماتۆڕو تەنانەت پاسکیلی ترسناکم بینینەوە ، وهەستم بە ئەنجامە دڵتەیزێنەکانی و گوێ پێ نەدان و گەمژەییم بینیوە .

پێش چەند ساڵێك ، جۆن کورزینی ، حاکمی ویلایلاتی نیوجێرسی ئەو سەردەمە ، وسیاسی دیارو کە بوە وەبەرهێنەری بانکی دەوڵەمەند ، و ئۆتۆمبیلە وەرزشیە خێراکەی ، ئەوکارەی ئەنجامدا کە لەسەری راهاتبوو– گوێی نەدا بە بەستنی پشتێنی دڵنیایی ، کاتێك ئۆتۆمبیلە وەرزشیەکەی تووشی رووداوهات، لەناویا وەك تۆپ گردبویەوە. و دەرهێنەران لەسەر دەستوگەیەنرایە سەنتەری چاودێری پێکانە ترسناکەکان لە (ئاستی 1) لە بارێکەی مۆلەقدا بوو لەگەڵ شکان و درزێکی قوڵ لە رانی راستی ، و 11 پەراسوی شکا بوو ، سەرە ڕای شکانی دیکە لە ئێسکی سنگ (قەفەزە)و چەڵەمە ، ویەکێك لە برېرەکانی خوارەوەی پشت ، وتێکچوونی دەموچاوو پێویستی بە نەشتەرگەری جوانکاری بوو . لەگەڵ بۆریەکی ئۆکسجین بۆ یارمەتی هەناسەدان، دەیتوانی خۆی لەزۆرێك لەم پیچکانانە لادات ئەگەر پشتێنی دڵنیایی

ببەستایە! پاش چاکبوونەوە ووتارێکی ئاراستەی خەڵك کرد ووتی : ((من جۆن کورزینی حاکمی ویلایەتی نیوجێرسیم، ومن شایانی ئەوە نیم زیندووبم لەناوتانا)). لەبەرامبەردا باسی کابرایەکتان بۆ

دەکەم چارەسەرمکرد پاش ئەوەی کۆنترۆڵی ماتۆڕەکەی لەدەستدا کە بە خێرایی 110 کم/ کاتژمێر دەڕۆیشت لەسەر هێڵی خێرا. وەرگەڕا بەتەپاوتلێ لەسەر شۆستەکە ماوەی 270 مەتر . بەڵام ، خۆشبەختانە ، زیرەك بوو، نەك هەر کڵاوەکەی لەسەر نەبوو بەڵکو پۆشاكو پێداویستیەکانی پاراستنی هەموو جەستەی لەبەربوو هەر لەسەرتا نوکی پێ – پێشەری مەچەك، وپانتۆڵی بەرگری ، تەنانەت پارێزەری مل. لە ژوری فریاکەوتن چارەسەرمان بۆکرد و لەنەخۆشخانە دەرچوو پاش چەند کاتژمێرێك . بەڵێ، زۆر خۆشبەخت بوو ، بەڵام رۆڵی هەبوو لەرزگار بوونی لەبەر ئەوەی خۆی ئامادەکرد بوو بەشێوەیەکی باش پێویستە چاو لەو بگەیت.

بەڵام ژیرەکان نەك هەر تەنها لەهەڵەکانیان فێردەبن ، بەڵکو لەهەڵەکانی کەسانی دیکەش فێردەبن . پاش هەموو ئەوانەی لەژووری فریاکەوتن بینیم ، هەمیشە پشتێنی دڵنیایی دەبەستم، وهەوڵدەدەم ئەوانەی لەگەڵمن هەمان کار بکەن . من زۆرجار کات بەسەردەبەم بە سواری پاسکیل، دەزانم کڵاولەسەرکردن دەکرێت رزگارکەر بێت . بۆیە سەیردەکەیت هەمیشە کڵاوەکەم لەسەرە کاتی خلیسکێنە، سوورم لەسەر چاودێری خێرایی. چەند پێم ناخۆشە کاتێك سەیردەکەم خانەوادە بواری منداڵەکانیان دەدەن سواری پاسکیل بن بێ کڵاو ! لەوانەیە بارەکە هەمیشە بەم خراپیە نەبێت، بەڵام زۆرم بینی ژیانیان وەرگۆڕا بەشێوەیەکی کارەساتاوی بەهۆی پێکانی سەر ، ئایا سوود لە بێ ئاگایی وەردەگرین ؟ نەخێر ! کەواتە کڵاو لەسەرکە !

هیچ ئامێرێکی ئەلیکترۆنی بەکار مەهێنە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبیل، ئایەتە یادم نامەیەکی مۆبایلم نوسیبێت کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبیا، دان بەوەدا دەنێم پێشت ئەوکارەم دەکرد ، بەڵام ئەمڕۆ ئەنجامەکەی دەزانم، ئاستی ترسناکی ئەوکارەم بینی.

بەڵام جێی داخە ، هەزارەها ئەمریکی مۆبایلەکانیان بەکار دێنن تەنانەت کۆمپیوتەریش کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبیل. ئەمەش لە رووی دڵنیاییەوە هەڵسوکەوتێکی مەترسیدار هەژمار دەکرێت.

پێم وایە 100٪ سەپاندنی قەدەغەکردنی ناردنی نامەی مۆبایل و بەکارهێنانی لاپتۆپ یان هەر چالاکیەکی هاوشێوە لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبیل – بێ هیچ لێبەدەرێك یان پاساوێك .

ئامادەی کارە لەناکاوەکانبە پێش روودانی . کەم خەڵك بیر لە بارە کوتوپڕەکان دەکاتەوە پێش روودانی ، رەوشتمان ئەوە نیە خۆبەخۆ ئامادەی رووداوەکان بین پێش روودانی . بەڵام پێویستە بەردەوام ئامادەی بیت .

بانهێنیەکی تایبەت بە پزیشکی فریاکەوتن ئاشکراکەم ، یەکەم کار ئەنجامی دەدین کاتێك پێکراوەکە بێ هۆشە گەڕانی گیرفانەکانی یان کیفەکەی . بۆ گەڕان بەدوای زانیاری پزیشکی بنەڕەتی لەسەرخۆی – چەند زانیاریەکی بنەڕەتی هاوکارە بۆ گرنگی پێدانی بەشێوەیەکی باشتر بەڵکو هاوکارە بۆ رزگارکردنی . جاروبار ئەو زانیاریانەم دەست دەکەوێت ، زۆرجاریش دەستم ناکەوێت . بابەتیانە کەس ئەم زانیاریانەی نیە . نەبوونی ئەوزانیاریانەش لەوانەیە کاتی زۆر هەستیار لە ژووری فریاکەوتن لەدەست بدات، لەبەر ئەوەی تیمی پزیشکی ناچارە ئەو زانیارانە لەخاڵی سفرەوە دەست پێبکات .

گرنگترین ئەوانەی پێویستە لەکارتی زانیاریەکەدا هەبێت : دکتۆر ترافیس ل . ستۆرك

کارتی پزیشکی ئامادەی گیرفان

(یان " ئاکە لیستە کە پێویستە هەمیشە لەگەڵ خۆت بێت ")

- ئەم زانیاریانـە لەسـەر کاغـەزێك یـان کارتێك تۆمارکە ، وبا هەمیشە لەگیرفانـدا بێـت ! هـەروەها دەتوانیـت داوای لـە دیدەنگـەی پزیشـکەکەت بکـەیت هـەموو ئـەو زانیارانـە لـە لیسـتێکدا بـۆت تۆمارکات) . ئەگەر کاتەکە یەکلاکەرەوە بێت ، ئەوا ئەم شەش خاڵە لەوانەیە ژیانت رزگارکات :
- کورتەیەك لەسەر باریپزیشکیت ، لەوانە ئەو نەشتەرگەریانەی بۆت ئەنجامدراوە .
- لیسـتی ئەودەرمانانـەی بەکاریـدەێنیت بـە بـێ ی چـارەنامەی پزیشـك ، ودیـاریکردنی شـێوازی خواردنی – لەوانەش ڤیتامینەکان و گژوگیاو ئەسپرین و دەرمانەکانی دیکەی هەیە بێ چارەنامەی پزیشك .
- لیستێك بە هە ستیاریەکان بەرامبەر هەموو دەرمانەکان .
- ئاشکراکردنی جگەرەکێشان و ژمارەی ئەو جگەرانەی رۆژانە دەیکێشیت .
- کورتەیەك لە مێژووی خێزانەکەت– بارەی پزیشـکی دایك و باوك ، ئەگەر مردبوون ، دیـاریکردنی تەمەنیان و هۆی مردنیان . سەرەڕای هەربارێکی دیکەی گرنگ لە خێزانەدا .
- ژمارەی تەلەفۆن بۆ پەیوەندیکردن بە پزیشکەکەت و خێزانەکەت، لەکاتی پێویست .

وێنەیەك بۆ جانتای مناڵان

- ئەم زانیاریانە لەسەر کاغەزێك بنووسە یان لەسەر کارتێك ، بیخە جانتای مەکتەبی مناڵەکەت ، یان گیرفانی پاڵتۆکەی .
- کورتەیەکی خێرا لەسەر هەربارێکی پزیشکی ، لەوانەش نەشتەرگەریەك بۆی ئەنجامدرابێ .
- لیستێك بەودەرمانانەی بەکاری دێنێت بەپێی چارەنامەی پزیشك، لەگەڵ دیاریکردنی ژمارەکان– لەوانەش ڤیتامین و گژوگیاو ئەسپرین و دەرمانەکانی دیکەی هەیە بەبێ چارەنامەی پزیشك .
- لیستێك بە هەموو بارەکانی هەستیاری بەرامبەر دەرمانەکان .
- ژمارەی تەلەفۆن بۆ پەیوەندی بەکەس و کارەکانیەوە کاتی پێویست .

رۆژێـك دێـت هەنـدێك شـت دادانێـت وەك بازنەیـەك یـان ئامێرێـك رێکخرێـت و هـەموو زانیـارە پزیشکیەکان خێرا دێتە بەردەست بۆ هـەر پزیشـکێك یـان نەخۆشـخانەیەك، وێستا هەندێك هـەوڵ دراوە لـەو پێنـاوەدا ، ئەگـەر ئـارەزووی تاقیکردنـەوەی ئـەم خزمەتگوزاریـەت هەیـە ئـەوا لەسـەر ئـەم پێگـە ئەلکترۆنیانە وەدەست دێت .

پیچـگـەی ((مایکرۆسـۆفت)) تایبـەت بەتەندروسـتی : www.healthvault.com پێگـەی ((گۆگل)) تایبەت بە تەندروستی www.google.com/health پێگەی ((وێب مید)) بۆ تۆمارە تەندروستیەکەسیەکان: www.webmd/phr

بنەمایەکی پتەوی چاودێری تەندروستی دامەزرێنە : زۆرکەس کارێکی زۆرگرنگ نازانن کە پەیوەندی بە تێگەیشتنی کاری پزیشکیەوەیە تێگەشتنێکی تەواو : بۆ باشترکردنی پلەی پوختەیی چاودێری تەندروستی خۆت بکەیت پێویستە بەپێی چری کەرەوە . لەیەك شوێندا ، بەواتایەکی دیکە ، پێویستە پزیشکە تایبەتەکەت سەربە دامەزراوەیەکی پزیشکی پێشکەوتوو بێت . کاتێك کارەکە بەو جۆرە بێت پێویستە سەردانی ئەو دامەزراوە بکەیت بۆ ئەنجامدانی پشکنین یان هەر نەشتەرگەریەك کە بڕیاری ئەنجامدانی بدەیت ، سەرەڕای بارە کوتوپڕەکان .

پرسیار لە دکتۆر ستورك بکە

پرسیار: چۆن ئامادە بم بۆ بارە کوتوپڕیەکان ؟

وەڵام : ئەمە سێ ڕێنماییە : شوێنی ((لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی)) (AED) دیاریکە لە شوێنی کارەکەت یان مانەوەت ، ڕاهێنان بکە لەسەر ئەنجامدانی ((بوژانەوەی دڵی سی)) (CPR) ، وتاقمێك ئامێری پاراستن و تاقمێکی فریاگوزاری سەرەتایی دانێ .

((ڕیەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی)) ئامێرێکی نوێی کۆمپیوتەری هەڵگیراوە ، وبەکارهێنانی ئاسانەو بڵاوە و لەتواناییدایە ژیانی ئەوانەی کێشەی ((نۆرەی دڵی کوتوپڕیان هەیە)) (SCA) رزگارکات. ئامێرێکی سەرسوڕهێنەرە هەمووکەسێك توانای کارپێکردن و بەکارهێنانی هەیە لە کاتی فریاکەوتن، لەبەر ئەوەی ڕێنمایی شێوازی بەکارهێنانی دەکات(بەشێوەی باشتر بەکاردێت لەلایەن کەسێکی ڕاهێنراوەوە ، بەڵام بەکارهێنانی پێشوەخت گرنگ نیە).

ڕۆژانە نزیکەی هەزار ئەمریکی تووشی ((نۆرەی دڵی کوتوپڕ) دەبن، لەبەر ئەوەی کات زۆرکەمە لەم بارانەدا . نزیکەی 95٪ی قوربانیەکان گیان لەدەست دەدەن پێش گەیشتنی یارمەتی پزیشکی. ئەم ئامێرە تاڕادەیەکی زۆر توانای رزگارکردنی هەیە، لێدانی لەرزەی دڵ دیاری دەکات. سەیردەکات بزانێت ئەم لێدانە پێچویستی بە لێدانی کارەبایە، کاتی پێویست تیشکی کارەبا دەهاوێژێت وژیان رزگار دەکات و دەیگێڕێتەوە بۆ لێدانی سروشتی .

ڕێنمایی نامەیی و دەنگی بەکار دێنێت ڕزگارکەر ئاگادارەکات لەو هەنگاوانەی پێچویستە ئەنجامی بدات . زۆر شوێن ، وەك بینای نوسینگەکان و فڕۆکەخانەکان، گۆڕەپانە وەرزشیەکان ، وسەنتەرە بازرگانیەکان ئێستا ئامێری ((لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی)) تێدایە .

ڕۆژێك ، پزیشکێکی فریاکەوتن لە نزیکترین هاوڕێکانم بینی، لەکاتی ئەنجامدانی ڕاهێنانی وەرزشی لە یەکێك لە یانە وەرزشیەکاناد ، کابرایەك قورسایی بەرزدەکاتەوە لە ناکاو کەوتە سەر زەوی . بەهۆی ئەوەی پزیشکی فریاکەوتنە ، خێرا زانی پێویستە چێ بکات ، بەڵام شوێنی ئامێری (نەهێشتنی لەرزەی دەرەکی ئۆتۆماتیکی) لە کوێیە لە یانەکە . خۆشبەختانە ، تیمی کارمەندانی یانەکە شوێنی ئامێرەکەیان هاتەوە یاد لە بیناکەداو خێرا ئامادەیانکرد ، هاوڕێکەم (کاری بوژانەوەی دڵی سی) بۆ کابرا ئەنجامدا هەتا ئامێرەکەیان هێنا و بەکاری هێنا بۆ ڕاچڵەکانی دڵ و گەڕانەوەی بۆ لێدانی سروشتی. پاش چەند ڕۆژێك

کابرا لە نەخۆشخانە دەرچوو وباری جێگیر بوو، پاش ئەوەی نۆرە دڵ لێیدا وەختەبوو کوشندەبێت ئەگەر ئامێری ((نەهێشتنی لەرزەی دەرەکی ئۆتۆماتیکی)) نەبوایە .

ڕێنمایی دووەم ، بریتیە لە فێربوونی ((بوژانەوەی دڵی سی) کە توانای یارمەتیدانی هەیە لەسەر رزگارکردنی ژیانی کەسانی دیکە .چەند خێرا ئەم بوژانەوەیە ئەنجام بدەیت پێش راچڵەکانی بەئامێری (نەهێڵەری لەرزە) لەباری کوتوپڕدا . ئەنجامەکان باشترە. هەلی رزگاربوونی قوربانی قەیرانە دڵیەکە پاشاکشەدەکات بە ڕێژەی 7- 10٪ لەگەڵ هەر خولەکێك تێپەڕێت بێ ((بوژانەوەی دڵی سی)) یان راچڵەکانی کارەبایی بە ئامێری ((نەهێڵەری لەرزە)) و بەپێی ((کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشیەکانی دڵ)) زۆر کەم ئەوانەی رزگاریان دەبێت پاش بوژانەوەیان پاش تێپەڕبوونی 10 خولەك پاش تووشبون بە نۆرەی دڵ.

((کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشیەکانی دڵ)) و ((خاچی سوری ئەمریکی)) خولی راهێنان رایکدەخەن لەسەر ئەنجامدانی ((بوژانەوەی دڵی سی)) وبەکارهێنانی ئامێری ((نەهێڵەری لەرزەی دەرەکی ئۆتۆماتیکی)) پێویستە لەسەر ئەوە راهێنان بکەیت پاش نیوەڕۆیەك تەرخان بکەیت بۆ ئەوە .

هەنگاوی 2 : سوود لە هەرچرکەیەکی پشکنین وەرگرە لە دیدەنگەی پزیشك .

بیرلەم سیناریۆیە بکەرەوە . هەستت بەتێکچوون کرد ، وادەت لەپزیشك وەرگرت، وپزیشك گەیشتە ژووری پشکنین ، بۆ چەند خولەکێك ئاگای لە تۆ بوو ، پێویستە باری خۆت روونکەیتەوە بۆ پزیشك، بەلام سەیردەکەیت کوتوپڕ دەکەویتە منجەمنج. چەندرۆژێکە خۆت بۆ ئەم سەردانە ئامادەکەیت، بەلام دیمەنی پزیشكو سەماعەکەی گوێ لەدەوری ملی ئالاوە بیرت ئیفلیج دەکات. توانای بیرهاتنەوەی کارە بنەڕەتیەکانت نیە ، لەکاتێکدا وەك ئەوەی صزیشکەکە بیانی قسەدەکات. توانای تێگەیشتنی هیچ ووشەیەکت نیە . بەشێکی گرنگی مێژووی خێزانەکەت لەبیرکرد، مەتری ئەوەت هەیە کاتی گەڕانەوەت بێتەوە یادت .

ئەگەر پزیشکەکە لێهاتوو بێت ، ئەوا کارێك دەکات باوەڕت بەخۆت بێتەوەو بگەڕێیتەوە بۆ ڕێی راست، بەلام ئەوە کاتێکی زۆری دەبات بۆ ووتوویژ لەسەر هەموو دڵەراوکێکانت، سیستمی چاودێری ئەمریکی لاوازە تا رادەیەك زۆرێك لە پزیشکان ئەو نەخۆشە زۆرانەی پێویستە پشکنیان بۆ بکات باریان گران دەکات ، ئەنجامەکەش تەرخانکردنی کاتی کەم وگران بۆ هەر نەخۆشێك. ئەمەش هەڵەی پزیشك نیە ، هەموو هیوادارین کاتی زۆرمان هەبێت بۆ بردنەسەری لەگەڵ نەخۆشەکاندا . هیوادارم کاتی باشم هەبێت بۆ قایلکردنی زۆرێك لە نەخۆشەکانم بۆ ئەوەی ئاگاداری خۆیان بن بەشێوەیەکی باشتر بۆ ئەوی باریان باشتر بێت یان توانای چارەسەری قەیرانە تەندروستیەکانیانم هەبێت، بەلام لەناکاو گوێم لە دەونگی ئەنتەفۆن دەبێت : ((دکتۆر ستورك، پێویستما پێتە لەژووری پێکانە قورسەکان ژمارە 3 . پێکانێکی ترسناك لەسەردا)). ناچار برۆم. کەواتە چۆن دەتوانی چاودێری تەندروستی باش وەدەست بێنیت کاتێك تەنها پیچنج خولەکی گرنگ هەیە لەگەڵ پزیشکەکەت بەسەری بەریت؟ لەوەش ئەو راستیە تێدەگەین کە پزیشکەکەت بەرپرسیار نیە لە چاودێری تەندروستیت ، بەڵکە خۆت بەرپرسیاریت .

چۆن بە شێوەیەکی باشتر سوود لە بەردەوامیت لەگەڵ پزیشک وەردەگریت

- پرسیارەکانت تۆمارکە پێش سەردانەکە . سەرەتا گرنگەکان تۆمارکەو سووربە لەسەر پرسیارکردن و وەدەستهێنانی وڵامەکان .
- زانیاری پێشکەشکە : چاوەڕێی پرسیار مەمکە ! بەڵکو پزیشک ئاگادارکە لەوەی دەزانیت پێویستی پێیە بیزانێت .
- پزیشکەکەت ئاگادارکە لە زانیاریە کەسیەکانت، تەنانەت ئەگەر هەست بە مۆلەقی و بێزاریش بکەیت، لەوانەش مێژووی تەندروستی خێزانەکەت ، شێوازی سیستمی خواردنت و راهێنانی وەرزشی، وژیانی سکسیت ئەگەر پەیوەندی هەبوو بە گفتوگۆکان، هەروەها ئەگەر جگەرەکێش بیت .
- بەردەوام ئەو دەرزی و دەرمانانە لەگەڵ خۆت بەرە کە بەکاری دیچنیت یان لیستێکی (روونی کەیتەوە رۆژانە کەی بەکاریدێنیت و چەندجار) وئەندازەکەی چەندە . پزیشکەکەت ئاگادارکە لەباری هەستیاری یان هەرکاردانەوەیەك بەرامبەر دەرمان .
- پزیشکەکەت ئاگادارکە لەهەر بەرهەمێکی گیایی و چارەنامەیەکی پزیشکی یان فیتامینات ، سەرەڕای هەر دەرمانیچك یان چارەسەرێکی ئەلتەرناتیڤ.
- هەرزانیاریەکی دیکەی پزیشکی لەگەڵ خۆت بەرە، وەك تیشك، وئەنجامی پشکنین، وتۆمارە پزیشکیەکان ئەگەر لە نەخۆشخانە یان پزیشکیچکی دیکەوە هاتبیت.
- پرسیارکە : ئەگەر پرسیار نەکەیت پزیشکەکەت پێی وایە هەمووشتێك تێگەیشتویت .
- لەقسەبڕینی پزیشکەکەت ترست نەبێت بۆ روونکردنەوەی خاڵێك ، وشەرم مەکە لەداوای روونکردنەوەی زیاتر((بەشیچوەیەکی ساکار)) وپرسیار لە پزیشکەکەت بکە بۆ روونکردنەوەی وتەکانی بە وێنە بۆ تێگەیشتنی زیاتر .
- هاوڕێیەك یان کەسێکی خزمەت لەگەڵ خۆت بەرە بۆ هاوکاری تێگەیشتن یان وەبیر هێنانەوەی رێنماییەکان .
- تێبینیەکان تۆمارکە . هەندێك پزیشك رێگر نیە لە هێنانی ئامێری تۆماری دەنگ یارمەتیدەر بۆ هێنانەوە یاد، بەڵام سەرەتا مۆڵەت وەرگرە .
- کاتێك پزیشك چارەنامەت بۆ دەنووسێت ، دڵنیابە توانای خوێندنەوەیت هەیە ، ئەگەر توانای خوێندنەوەیت نەبوو لەوانەیە لای دەرمانسازیش خوێندنەوەی ئەستەم بێت .
- داوای رێنمایی نووسراو بکە ، لەوەش دەرمان و دەرزیەکان .
- داوای وێنەیەك لەتۆمارە پزیشکیەکانت بکە لە پزیشك بۆ هەڵگرتنی لە دووسیی ماڵەوە .
- هەر لە دیدەنگەی پزیشك دەرچوویت ، بەدواداچوونی کارەکان دەکەوێتە ئەستۆی خۆت بەئەنجامدانی ئەمانەی خوارەوە :

- ئەگەر هەرپرسیارێکت هەیە پەیوەندی بە پزیشکەوە بکە .
- ئەگەر ماکەکانی نەخۆشی بەرەو خراپی ڕۆیشت ، یان تووشی هەر کێشەیەك بویت لەئەنجامی بەکارهێنانی دەرمان پەیوەندی بە پزیشکەوە بکە .
- ئەگەر پشکنینت بۆکراو ئەنجامەکانیت نەزانی ، پەیوەندی بە پزیشکەوە بکە بۆ زانینی .
- ئەگەر پزیشك ئامۆژگاری گرنگی ئەنجامدانی هەنێك پشکنینی کرد، وادە لەتاقیگەیەك یان هەر دیدەنگەیەکی تایبەت وەرگرە ، سووربە لەسەر ئەنجامدانی .
- ئەگەر پزیشکەکەت گرنگی راوێژکردن بە پسپۆڕ زانی ، سست مەبە لە ئەنجامدانی .
-

دەشێ چەند پرسیارێك لە پزیشك بکەیت کاتی پشکنینو دیاریکردن دیاریکردنی بارەکەم چیە ؟
ناوی تەکنیکی نەخۆشیەکەم یان بارەکەم چیە، وبەواتایەکی ساکار چی دەبەخشێت؟
پێشبینی حاڵەتەکەم چیە (ئاماژەی ئایندە) ؟
ئەو گۆڕانکاریانە چیە کە پێویستە ئەنجامی بدەم ؟
ئایا هەلێکی دیکە هەیە کەسێکی دیکە لە خێزانەکەم تووشی ئەم حاڵەبن ؟
ئایا پێویستم بە یارمەتی تایبەت هەیە لە ماڵەوە بە هۆی حاڵەتەکە ؟
ئایا چارەسەرێك هەیە ؟
بژاردەکانی چارەسەر چیە ؟
چەند کاتم هویە بۆ بڕیاردان لەسەر چارەسەرکردنم ؟
سوودو مەترسیەکانی پەیوەست بە بژاردەکانی چارەسەرم چیە ؟
ئایا تاقیکردنەوەیەك_لێکۆڵینەوەیەك) هەیە گونجاو بێت لەگەڵ باری من ؟
ئایا پێویستم بە پشکنینی زیاترە ؟
ئەو دامەزراوەو دەستانەی ئامۆژگاری وەرگرتنی پشتیوانی وزانیاریان دەکەیت کامەن؟
کاتێك پزیشکەکەت ئامۆژگاری چارەسەر دەکات : بژاردەکانی چارەسەر چیە ؟
راسپاردەکانت چیە ؟
ئایا چارەسەر ئازاربەخشە ؟
چۆن توانای کۆنترۆڵی ئازارم هەیە ؟
سوودی ئەم چارەسەرە ومەترسیەکانی چیە ؟
خەرجی ئەم چارەسەر چەندە ؟
ئایا بیمەی تەندروستی بەشی ئەم چارەسەر دەکات ؟
پێشبینی ئەنجامەکان چیە ؟

کەی ئەنجامەکانی ئەم چارەسەرە دەبینم ؟
هەلی سەرکەوتنی ئەم چارەسەر چەندە ؟
ئایا کاریگەری لاوەکی هەیە ؟
چۆن دەتوانم هەلسوکەوتی لەگەل بکەم ئەگەر رویدا ؟
چی روودەدات ئەگەر بریاری چارەسەرکردنم نەدا ؟
پێش چونە نەخۆشخانە بۆ نەشتەرگەری بۆ پێویستم بە نەشتەرگەریە ؟
بەتەواوی چیدەکەیت لە نەشتەرگەریە ؟
سوودی ئەنجامدانی ئەم نەشتەرگەریە و مەترسیەکانی چیە ؟
ئایا پێشتر ئەم جۆرە نەشتەرگەریەت ئەنجامداوە ؟
رێژەی سەرکەوتنی ئەم نەشتەرگەریە چەندە ؟
باشترین نەخۆشخانە کامەیە بۆ ئەنجامدانی ئەم نەشتەرگەریە ؟
ئایا ئەم نەشتەرگەریە ئازاری هەیە ؟
ئایا پێویستم بە سرکردنی گشتی یە ؟
ئەم نەشتەرگەریە چەند کات دەبات ؟
ئایا پەیرەوی هەنگاوەکانی دروستی نەشتەرگەری دەکەیت ؟
ئایا لێکەوتەو کاریگەری پاش نەشتەرگەریەکە هەیە ؟
کەی تەندروستیم دەگەرێتەوە ؟
چەند لەنەخۆشخانە دەمێنمەوە ؟
پاش نەشتەرگەریەکە چی روودەدات ؟
خەرجی ئەم نەشتەرگەریە چەندە ؟
ئایا بیمەی تەندروستی ئەم نەشتەرگەریە دابیندەکات ؟
ئایا هۆیەکی دیکە هەیە بۆ چارەسەری بارەکەم ؟
چی روودەدات ئەگەر چاوەرێکەم یان هەرنەشتەرگەریەکە ئەنجام نەدەم ؟
ئایا ئەلتەرناتیڤێك هەیە بۆ ئەم نەشتەرگەریە ؟
لەکوێ دەتوانم راوێژێکی دیکە وەرگرم ؟

رێنمایی بۆ باش چوونە نەخۆشخانە

- داوای وێنەیەك لە (یاسای مافی نەخۆش) بکە کەلە ((کۆمەلەی ئەمریکی نەخۆشخانەکان)) (AHA) دەرچوەو باش بیخوێنەرەوە .

- هاوڕێیەك یان کەسێکی بنەماڵەکەت لەگەڵ خۆت بەرە ، ئەگەر توانیت، بۆ هاوکاریت کاتی نەشتەرگەریەکە ،بۆ ئەوەی پشتیوان و پشتگیر بێت ، و ((چاوێکی بینەرو گوێ یەکی بیسەر بێت)) لەبری تۆ .
- پرسیارکە ئایا لەگەڵ تیمە پزیشکیەکە پارێزەر هەیە لە نەخۆشخانەکە بۆ بەرگری لە مافی نەخۆش، ئەگەر توانی سەردانت بکات وخۆی بناسێنێت پێش نەشتەرگەریەکە .
- داوا لەهەر ئەندامێکی تیمە پزیشکیەکە بکە خۆی بناسێنێت و رۆڵی لە چاودێری پزیشکی هەبێت ، بۆ ئەوەی شێوازی کاری ئەم تیمە پزیشکیە بزانیت .
- داوا لە هەر پزیشك و پەرستارو میوانێك بکە دێتە ژورەکەت دەست بشۆن . تاکە هۆکارە بۆ راگرتنی بڵاوبوونەوەی هۆکارەکانی نەخۆشی .
- سووربە لەسەر پیاچوونەوەی تیمی پزیشکی بە دووسێی پزیشکیە تایبەتەکەت پێش دانی هەرچارەسەرو دەرمانێك ، لەبەر ئەوەی بریتیە لەناسنامەی کەسێتیت و درێژی تایبەت بەچاودێری تەندروستیت .
- بەکارە بنەڕەتیەکانی پەیوەست بە نەشتەرگەریەکەدا بچۆرەوە – لەوەش شوێنی ژوری نەشتەرگەریەکە ، وپزیشکی نەشتەرگەر ، پێش ئەنجامدانی ، بەمەبەستی کەمکردنەوەی هەلی روودانی هەر هەڵەیەك .
- ئەگەر هەر کارێکت بەدیکرد ، خێرا ئاماژەی پێبکە .
- سووربە لەسەر تێگەیشتنی رێنماییەکانی تایبەت بە دەرچونت لە نەخۆشخانە و کارەکانی پەیوەست بەدەرمانەکان . داوای رێنمایی تۆمارکراو بکە لە پزیشکەکەت یان تیمی پزیشکی و سووربە لەسەر تێگەیشتنی بەتەواوی .

کۆنترۆڵی کاری پزیشکی : ئامۆژگاری خێراو ئاسان

ئەمە چەند خاڵێکی بنەڕەتیە کە پێویستە لەیادت بێت بۆ دوورگرتن لە ژوری فریاکەوتن :

1- وەك پزیشکی فریاکەوتن بیرکەرەوە ! خۆت لە کێشەکان لادە پێش روودانی، وسووربە لەسەر ئەنجامدانی پشکنینی پێویست، بۆ ئەوەی کەمترین کات بەسەر بەریت لە هەر مەڵبەندێکی پزیشکی .

2- سوود لە هەر چرکەیەك وەرگرە لە دیدەنگەی پزیشك بەسەری دەبەیت . وچیرۆکی راست بۆ پزیشکەکەت باسکە .

3- پێشتر پرسیاری گونجاو بکە ، بۆ وەدەستهێنانی باشترین ماوەی چاکبوونەوەی رەخساو و باشترین چاودێری تەندروستی وەدەست بێنیت .

بەشی شەشەم
کراوەبە لەسەر ئەلتەرناتیڤەکان

من لەوانەم زۆر بەتوندی باوەڕم بە شێوازی ئەلتەرناتیڤە بۆ وەدەستهێنانی تەندروستی باش . ئەمە تەنها تاقیکردنەوەیە .

بەدیفاکتۆ باوەڕم وایە ئەگەر خەڵك بەگشتی سوود لەو دووچارەسەرە ئەلتەرناتیڤە لەهەموو بەهێزترە وەرگرن – ئەویش خواردنی تەندروست و راهێنانی وەرزشی رێکوپێك – ئەوا نیوەی کۆمپانیاکانی دەرمانسازی ناچار دەرگاکانیان دادەخست. بۆ ؟ لەبەر ئەوەی زۆربەمان ژیانێکی خۆشمان بەسەر دەبردو کەمتر کاتمان لەنەخۆشخانەکان بەسەر دەبرد.

فەلسەفەی کەسێتی خۆم پەیوەست بە پزیشکی ئەلتەرناتیڤ زۆر ئاسانە ، وپێشنیار دەکەم خۆت لە ئەستۆی بگریت .

بیروبۆچوونە سەرەکیەکانی دکتۆر ستورك 3 / دەربارەی پزیشکی ئەلتەرناتیڤ .

- ئاوەزکراوە بەو لەهەمان کاتدا زۆر گوماناوی بە .
- پزیشکی ئەلتەرناتیڤ وەدەست بێنە لەسەر پوختەیی هەمان زانیاری کە خوازیاری وەدەستهێنانیت لە پزیشکی کلاسیکی ، ناتوانیت پەیڕەوی گومان و خەملاندن بکەیت لە تەندروستیدا
- داوای باشترین لێکۆڵینەوەو راوبۆچونی شارەزایان بکە لە پزیشکی ئەلتەرناتیڤ. وپرسیاری گونجاوبکە .

هەوڵی کۆنترۆڵی تەندروستیم دەکەم بە بەکارهێنانی هەر (ئەلتەرناتیڤێکی) کارا بۆم بڕەخسێت ، وەك نەخۆش سوورم لەسەر دوورکەوتنەوە لە پزیشکان، بۆیە راهێنانی وەرشی ئەنجام دەدەم بە رێکوپێکی و زۆربەی کاتەکان خواردنی تەندروست دەخۆم ، وپشت بە کۆمەڵێك فیتامین و رۆن ماسی دەبەستم وەك تەواوکەری خۆراك رۆژانە . وماڵەکەم پاکژدەکەم بەبەکارهێنانی ژمارەیەکی زۆرکەم لە پاککەرەوە کیمیاویە کاراکان، وپەنادەبەمە بەرهەناسەدانی قوڵ ، ئەویش جۆرێکە لە جۆرەکانی تێرامان ، کاتێك هەست بەگرژی و ماندوبوون دەکەم . من زۆر پشتگیری یۆگام ،و راهێنانی ((بیلاتس)) بۆ نەرمی جەستە، هەر جۆرە جوڵەو خاوبوونەوەیەك کارەکانی ئەندامانی جەستە باشدەکات و بە شێوەیەکی بەرچاو پێویستمان بە دەرمان کەمدەکاتەوە .

وهەزاران ڕێگای ئەلتەرناتیڤ هەیە بۆ وەدەستهێنانی تەندروستی باش ، وهەمیشە نرخاندنی زۆر گرنگە . کاتێك بڕیاری شتێکی نوێ دەدەم ، لە دوێ بەڵگەیەك دەگەڕێم سوودەکەی بسەلمێنێت ، ئەگەر مەترسیەکم بینی یان بە فیڕۆدانی دارایی ئەوا بەڕاشکاوانە باسی دەکەم .

سەرەڕای کەمی ئەوبەڵگانەی پشتیوانی زۆرێك لە چارەسەرە ئەلتەرناتیڤانە دەکات، یان تەنانەت تیۆرە زانستیە جدیەکان بۆ پشتیوانی ، زۆرجار وادەردەکەوێت سەرکەوتوە سەبارەت بەچەندین ملیۆن ئەمریکی . بەڵام کاریگەری روونی چارەسەرە ئەلتەرناتیڤەکان لەوانەیە لە زۆر بارودۆخدا بەرهەمی هیچ وزەیەکی شەفاف نیە . بەڵکە ئەنجامی ئەوەیە پێی دەڵێم ((هۆکارە ئەندێشەییەکان)) کە شارەزای مێشكو رەفتارەکان دکتۆر باری بیرشتاین دیاریکردوە ، لە تێزێکی زۆرجواندا لە ئازاری 2001 لە گۆڤاری((پزیشکی ئەکادیمی))بلاوی کردۆتەوە(cademic Medicine) بەناونیشانی ((پزیشکی ئەلتەرناتیڤ و ئەو هەڵەباوانەی بۆ ناساندنی لۆژیکی)) وئەمە کورتەکەیەتی :

- ئەکرێت نەخۆشیەکە بارێکی ئەك لەدوای یەکدا بێت کە تێدا ماکەکانی سروشتیانە وەردەگۆڕێت بەرەوباشی، بۆنمونە ، خولێکی خراب بوون باش بوون هەیە بۆ هەندێك نەخۆشی وەك ئازاری جومگە ، رەقبوونی دەمارەکان ، رەبوو ، وجۆرەکانی هەستیاری ، وسەرئێشە ،و چەندین جۆر نەخۆشی پێست، وژنان ، وگەدە ، وپاشان ئەکرێت خەیاڵ بکات کە هەرچارەسەرێکی ئەلتەرناتیڤ بەتاڵ لە شوێن باری چاکبوونە . (ئەمەش وەك ئەوە وایە کە چەندین کەس دەڵێن دژە زیندە یان چارەسەرە گیاییەکان هاوکاریان بووە لە رزگاربوون لە ئالأمەت، لەکاتێکدا ئاساییە ئالأمەت خۆی نەمێنێت پاش چەند رۆژێك ، وهەست بەچاکبوون دەکەین بێ بەکارهێنانی هیچ شتێك . ئەوانەی دژە زیندەکان یان چارەسەری گیایی بەکاردێنن باوەڕیان بە سوودی حەبو دەرمان هەیە ، سەرەڕای ئەوەی هیچ پەیوەندی نیە بە چاکبوونەوەیان لەئالأمەت).
- کاریگەری ئەندێشەیی باوەڕی نەخۆش بەهەر چارەسەرێکی ئەلتەرناتیڤ لەوانەیە ئازارەکە سووك كات لە رووی دەروونیەوە بە دووبارە ئاراستەکردنی سەرنجەکەی ، وهەستکردنی زیاتر بە کۆنترۆڵی کارەکان ، و پێشبینی هیوای ئەرینی، وسوك کردنی دوودڵی، تەنانەت ئەگەر چارەسەری ئەلتەرناتیڤی بەکارهاتوو سوودی نیە لە رووی بایۆلۆژیەوە .
- کەسایەتی کارێزمایی و کلپەکردو وهاوسۆز کە خەسلەتی زۆرێك لە پسپۆڕانی چارەسەری ئەلتەرناتیڤە ، کە وزەیەکی مەعنەوی دەداتە نەخۆش ، وکاریگەری ئەندێشەیی چارەسەر پتەودەکات ، وگرژی کەم دەکاتەوە ، وهانی نەخۆش دەدات لەسەر چاککردنی شێوەی رەوشتی

ژیانی ، وخێراکردنی چاکبوونی سەروشتی ، ئەمەش لەراستیدا کاریگەری تایبەتی چارەسەری ئەلتەرناتیڤ نیە بەتەنها . سس

زۆرێك لە پشتیوانانی ((پزیشکی تەواوکەرو ئەلتەرناتیڤ)) مشتومڕیانە لەسەر ئەوەی لەبەر ئەوەی پزیشکیکلاسیکی هێشتا کامڵ نەبووە ، زۆر جار دەکەوێتە هەڵە یان ملکەچی کومپانیاکانی دەرمان دەبێت، بۆیە پێویستە ((پزیشکی ئەلتەرناتیڤ))بەدەسەڵاتی هاوشێوە هەژماربکرێت ئەگەر باشتر نەبێت لە پزیشکی کلاسیکی .

من بەردەوام سەردانی سوپەرمارکێتەکانی خواردنی تەندروست دەکەم بۆ کڕینی پارچەیەك دانەوێڵە وزەم پێدەبەخشێت یان جۆرێك لە خواردنی سووك، بەڵام ئەم سوپەرمارکێتانە لەوانەیە شوێنێکی مەترسیداربێت بۆ وەدەستهێنانی ئامۆژگاری پزیشکی .

ئەلتەرناتیڤ ، تەواوکەری فیتامینات

هەواڵێك هەیە لەوانەیە تووشی شۆك بیت. فیتامینات پیشەسازیەکە نرخەکەی لە 10 ملیار دۆلار زیاترە، هەزاران تەواوکەری فیتامین هەیە رۆژانە لەبازاڕدا ، بەڵام زۆربەی هەرە زۆری کارایی خۆی نەسەلماندوە ، لەکاتێکدا لێکۆڵینەوەو راوبۆچوونەکان گۆڕانکاریان بەسەردا دێت بە تێپەڕبوونی کات ، دوالێکۆڵینەوەو باشترین لێکۆڵینەوە ئاماژە دەکات بەوەی زۆربەی خەڵك پێویستیان بە فیتامینی زیاترە وەك تەواوکەری خۆراك ، بەتایبەت ئەگەر کەسانێکبن پەیڕەوی سیستمی خۆراکی تەندروستی تەواو دەکەن. بەدەر لە ئەگەری چەند لێبەدەرێك ، پێویستە داراییەکەت ماندو نەکەیت بۆ تەواوکەری فیتامین .

ساڵانێکی زۆر ژمارەیەکی زۆری پسپۆڕانی پزیشکی ئەلتەرناتیڤ ، سەرەڕای شارەزایانی کلاسیکی تەندروستی ، پێیان وابوو تەواوکەرە خۆراکیە دژە ئۆکسان وەك فیتامین (A) و (C) و (E) کاردەکات لەپێناو کەمکردنەوەی مەترسیەکانی تووشبون بە نەخۆشیە درێژخایەنەکان. ئەم ئەگەرە پشتی بە تیۆرێك بەستوە دەڵێت فیتامینە دژە ئۆکساندنەکان ((ریشەی ئازاد)) توخمێکی کیمیاویە لە جەستەدا بەندە بە نەخۆشیەکانو دیاردەی پیری، بەڵام دەرکەوت زۆر کاریگەر نیە هەتا ئەو رادەیە. نوێترین لێکۆڵینەوە بەنرخەکان ئاماژەن لەسەر ئەوەی خواردنی تەواوکەرەکانی فیتامین وەك (أ) و (ج) و (ه) و ((بیتاکارۆتین)) هاوکاری جەستە ناکاتلەجەنگ دژ بە شێرپەنجە ، ونەخۆشیەکانی ریشاڵەکانی خوێن لە دڵدا ، ونەخۆشیە درێژخایەنەکان . بەهەمان شێوە ، ساڵانێکی زۆر باوەڕێك هەبوو کە برێکە زۆر لە فیتامین "ج" قەلاچۆکەری هاڵامەتە ، بەڵام ئەم بیرۆکە بێ بنەما سەلمێنرا . و هەندێك جار تەواوکەرەکانی فیتامین لەوانەیە زیانبەخش بێت بۆ تەندروستی . بۆ نمونە ((کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشیەکانی دڵ))

سـالّی 2004 ئاگاداریـەکی بلاّوکـردەوە دەلّێـت خـواردنی 400 " یەکـەی نێودەولّـەتی" (IU) رۆژانە یان زیاتر لە ڤیتامین (أ) لەوانەیە مەترسیەکانی مردن بکاتە دوو هێند ە .

لـەم سـالاّنەی دواییـدا ئەنجامـە نەرینیـەکانی ئـەو لێکۆڵینەوانـە کـە هەنـدێك جـۆری تەواوکەرەکانی ڤیتامین بەردەوام بوو . سالّی 2006 ((پـەیمانگا نیشتمانیەکانی تەندروستی)) گۆنگرەیـەکی گـەورەی گرێـدا بـۆ دوویـارە چـوونەوە بەهـەموو ئـەو بەڵگانـەدا وپشـکنیان سـەرلەنوێ . لـە بەیاننامەیەکـدا کـە لـە ((بلاّوکـراوەی پزیشـکی نـاوخۆدا)) (Annals of Internal Medieine) بلاّوکرایەوە دەلّێت : ((ئامارژەکان تـەواو نیـە بۆ سـەلماندنی بوون یان نـەبوونی سـوود لـە بـەکارهێنانی تەواوکـەرەکانی ڤیتـامینی جۆراوجـۆر و خـوێی کـانزایی بـۆ رێگـرتن لـە شێرپەنجەو نەخۆشیە درێژخایەنـەکان)). هـەروەها بەڵگـەکان ئامـاژە دەکـەن بـەوەی کاریگـەری گـرنگ تەواوکـەری ڤیتامینـە خـوێ کانزاییـە جۆراوجۆرەکـان لـە پاراسـتنی سەرەتایی لە فشاری خوێنی بـەرز ، ونەخۆشیەکانی مولوولـەکانی دڵ ، و تاریکی تۆڕی چاو .

سـالّی 2008، دامـەزراوەی بـەناوبانگی ((کـوکراین کولابوویشـن)) (Cochrane collaboration) شیمردنەوەیەکی ئەنجامدا دوو پرسیاری خستە روو : ((ئایا دژە ئۆکساندن تەندروستەکان دەپارێزێت لە تووشبون بە نەخۆشیەکان؟)) و ((ئایا توانای رێگری هەیە لە نوێ بوونـەوەی نەخۆشیەکانی وەك شێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ یان نەخۆشیەکانی دیکە ؟)) و ئەنجامەکان گەیشتنە ئەوەی ، کە پشت بەستن بەتاقیکردنـەوە رەمەکیە پتەوەکان سەدان هـەزار هـاولاّتی گرتـەوە ، بـەلاّم لێکۆڵـەرەوان ((بەڵگـەیان نـەدی پشـتیوانی کـارایی تەواوکـەرە دژە ئۆکسـاندنەکان بکـات لـە پاراسـتنە سـەرەتاییەکان یـان دواناوەندیـەکان. بـەڵکو ڤیتـامین (أ) و ((بیتاکاروتین)) و ڤیتامین (هـ) لەوانەیە مەترسی مردن زیاترکات .

هەروەها لێکۆڵینەوەیەك کە ((دەستپێشخەری تەندروستی ژنـان)) ئەنجامیدا (Women's Health Iintiatve) پاش بەکارهێنانی چەندین ڤیتامینی جۆراوجۆر بۆ نزیکەی 161٫000 ئافرەت لە تەمەنی پاش نائومێدی، وئەنجامەکەی بلاّوکراوەی ((ئەرشیڤی بزیشکی ناوخۆیی)) (Archives of Internal Medicine) لـەژمارەی 9ی شـوباتی 2009، بلاّوکرایـەوە ، ئەویش هیچ سوودێکی بەدی نەکرد لە تەواوکەری ڤیتامینەکان بۆ جەنگین لـە گـەڵ شێرپەنجەو مولوولەکانی دڵ، یان مەترسیەکانی مردن .

هـەروەها سـالّی 2009، ((پـەیمانگای نیشـتمانی نەخۆشـیەکانی شـێرپەنجە)) ناچـار بـوو راگرتنـی بەدواداچوونەکانی لێکۆڵینەوەیـەکی گـەورە بـاس لـە ئەگـەری کاریگەریـەکانی تـوخمی ((سلینیوم))و ڤیتامین (هـ) دەکات لەجەنگین لەگەڵ شێرپەنجەی پرۆستات ، وپتر لـە 35٫000 پیـاوی گرتـەوە ، کاتێـك دەرکـەوت ئـەو دوو تۆخمـە هـیچ سـوودێك یـان کاریگەریـەکیان نیـە .

هەروەها پەیمانگاکە ناچار بەدواداچوونی لێکۆڵینەوەیەکی دیکەی بەربڵاوی بە باری زیاتری شێرپەنجەی سیو باری مردن لای ئەوانەی بەر مەترسی مادی ((سبیستوس)) یان جگەرەکێشان دەکەون.

رای خۆم : بەگشتی ، پێویستە توخمە خۆراکیەکان لە خواردن وەرگریت ، نەك لە حەبو تەواوکەرەکان . زۆربەی تەواوکەری ڤیتامینەکان هیچ سوودێکی زانستی سەلمێنراوی نیە .

شێوەکانی خواردنی تەندروستی پشت بەستوو بە خۆراکی تەواو وەك سەوزەو میوەو باقلەمەنیو دانەوێڵەی تەواو تێکەڵەیەکی گونجاو لە ڤیتامینی سروشتیو خوێی کانزاییو کیمیاویە خۆراکیەکانو ریشاڵەکانی جەنگێن لەگەڵ نەخۆشیو پتەوکەری تەنجروستی ، تێکەڵەیەکی گونجاو زۆر کاریگەرتر لە هەر ڤیتامینێك بە حەبو تەواوکەر بەکار بێت .

هەمیشە لێبەدەر هەیە ، لەوانەیە هەندێك تەواوکەر سوودی بۆ هەندێکمان هەبێت. ئەمەش هەندێك نمونەیە کە دەتوانیت گتوگۆی لەسەر بکەیت لەگەڵ پزیشك، لە شارەزایان وەرگیراوە وەك ئەوانەی لە ((پەیمانگای ئەمریکی لێکۆڵینەوەکانی پزیشکی منداڵا،)) کاردەکەن .

- واباشە ئەو ئافرەتانەی لەتەمەنی مناڵبووندان تەواوکەری ترشی فولیك بەکار بێنن پێش دووگیانیو هەتا هەفتەی 12ی دووگیانی.
- لەسەر ئافرەتانی دووگیانو دایکانی شیردەر لەبەرچاوگرتنی بەکارهێنانی تەواوکەری ڤیتامین (D) یان تەنانەت تەواوکەری ئاسن ئەگەر ئاستی ئاسن لایان کەم بێت پێویستە .
- سەبارەت بەهەموو مناڵانو تازە پێگەیشتوان، هەر لە سەرەتای یەکەم رۆژەکانی ژیانەوە ((ئەکادیمیای ئەمریکی پزیشکی مناڵان)) ئامۆژگاری بەکارهێنانی 400 یەکەی نێودەوڵەتی)) لە ڤیتامین (د) دەکات رۆژانە بۆ پاراستن لە نەخۆشی ((ئێسکە نەرمەی مناڵان) و لەوانەیە هاوکاربێت لەسەر خۆپاراستنو بەرگریو خۆپارێزی لە نەخۆشخانەکان . راوێژ لەگەڵ پزیشکەکەت بکە سەبارەت بە بەکارهێنانی تەواوکەری ڤیتامین (د) بۆ مناڵەکەت یان هەر تەواوکەری دیکە .
- بەتەمەنە لاوازەکان ئەوانەی پێویستی کەمیان هەیە بە کالۆریە گەرمیەکان دەتوانن سوود لە ژەمی یەکسانو دیاریکراو لە ڤیتامینەکان وەرگرن .
- پێویستە بەتەمەنەکان رەچاوی بەکارهێنانی تەواوکەری ڤیتامین(د) بکەن و هەروەها ئەوانەی لەماڵ دەرچونیان کەمە ، و ئەوانەی هەموو جەستەیان بە جلوبەرگ دادەپۆشن کاتی لەماڵ دەرچوون، یان ئامەزرۆی تیشکی هەتاون، وئەوانەی گۆشت یان ماسی چەور ناخۆن ، دەکرێت پشکنین بۆ ئاستی ڤیتامین (د) بکرێت لەلایەن پزیشکەوە بۆ دیاریکردنی ئایا هیچ تەواوکەرێکی خۆراکی پێویستە . هۆکاری ئاسانی زیادکردنی ئەم ئاستە بریتیە لە باڵو

قاچەکان بخرێتە بەر هەتاو راستەوخۆ ماوەی (10)خولەك هەفتەی لانی کەم سێ رۆژ ولێکۆڵینەوەکان وایدەردەخەن کەمی ئاستی فیتامین (د) لای زۆرێك لە خەڵك دەگەڕێتەوە بۆ کەمی خۆخستنە بەر هەتاو.

- دەتوانیت سوود لە تەواوکەرە خۆراکیەکان وەرگریت ئەگەر برێکی پێویست لە (کالسیۆم) یان فیتامین (د) وەدەست نەهێنیت ، بەتایبەت ئەگەر سەروو تەمەن پەنجا ساڵ بیت و تووشی نەخۆشی نەرمی ئێسك بیت .
- سەبارەت بەو نەخۆشانەی بەڕاستی تووشی نەخۆشی دڵن ، ((کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشیەکانی دڵ)) ئامۆژگاری راوێژکردن بە پزیشك دەکات لە سەر بەکارهێنانی تەواوکەری رۆن ماسی یان ترشە چەورەکان "ئۆمیگا 3" (Omega-3). بەڵگەی سوودی ئەم جۆرە تەواوکەرە تا رادەیەك من رۆژانە یەك مەد بەکاردێنم سەرەڕای ئەوەی هیچ نەخۆشیەکی دڵم نیە
- هەرکەسێك تێکڕای ئاستێکی کەمی دابەزینی "کۆلستڕۆڵی باشی " هەیە (HDL) دەتوانێت سوود لە تەواوکەری ((نیاسین)) وەرگرێت .
- ئەگەر وەك من ئارەزووی بەکارهێنانی چەند فیتامینت هەیە وەك دڵنیابوونی تەندروستی ، ئەوا بەڵگەی دیاریکراو هەیە سوود یان زیانی دەسەلمێنێت، لەوانەیە ئازار بەخش بێت ، بەڵام لەوانەیە توخمی خۆراکی باش ببەخشێتە جەستەت کە نیەتی ئەگەر خواردنی تەندروستی پێویست بەکار نەهێنێت، راوێژ لەگەڵ پزیشکەکەت بکە لەو بارەیەوە . لەوانەیە سەرچاوەی ئەو هۆکاریەی هاندەرە بۆ بەکارهێنانی کاریگەری ئەندێشەیی هەبێت، من سەرلەبەیانی هەست بەئاسودەیی دەکەم بە بەکارهێنانی شتێکی بەسوود، وبەکارهێنانی رۆن ماسی باشترین هۆکارە بۆ دەستپێکی رۆژێکی نوێ .
- ئەگەر جەستەت کەمی فیتامینێك یان خوێی کانزایەکانی هەیە ، یان بەدەست بارێکی تەندروستی دیاریکراوەوە دەناڵێنێت ، لەوانەیە پزیشکەکەت پێشنیاری بەکارهێنانی تەواوکەری خۆراکی گونجاوبکات بۆ بارودۆخی تایبەت .
- لەکۆتاییدا ، لەیادت بێت : لیچکۆڵینەوەکان بەردەوام لە گۆڕانداییە ، وهێشتا زۆرمان لەپێشە بۆ فێربوون دەربارەی تەواوکەری فیتامین .

پرسیار لە دکتۆر ستورك بکە

پرسیار / ئایا سوودی تەندروستی هەیە لەوەی پێی دەوترێت پێکهاتە خۆراکیە پزیشکیەکان ، ((بروبایوتکس)) (Probiotics)، و ((بریبایوتکس))(Prebiotics)؟

وەڵام/ ((پرووبایوتکس)) بەکتریایەکی دۆستە، یان گیابلەبەرێکی میکرسکۆبی زیندوی بەسوودە وەك ئەوەی لە ریخۆڵەی مرۆڤدا هەیە. ولەو خواردنانەی ((پروبایۆتیکس)) ی تێدایە ، ماستو دانەوێڵەی ((میسو))ی یابانی ترشاو ، وشیری ترشاو ((وەك ماست وپەنیر))و نەترشاو و شیری سۆیا و شەربەتەکانی .

((پرووبایوتکس)) ئەم رۆژانە زۆر بەناوبانگە، وهەندێك پێیان وایە بوونی حەب لەوانەیە کۆئەندامی بەرگریت پتەوترکات ، وکۆئەندامی هەرس رێکخات ، وهاوکاری بەهێزکردنی سروشتیانەی بەرگری جەستە بێت(لەکاتێکدا پێدەچێت ((پریبایوتکس)) کاربۆهایدراتی زنجیرەییە گەردی کورتە، کاری بەکتریای ریخۆڵە یان کارلێکی هەرس پتەودەکات) .

هێشتا ئەولێکۆڵینەوانەی باس لە پەیوەندی ((پروبایوتکس)) بەتەندروستیەوە لەسەرەتادایە . بە پێی ئەو کۆنگرەیە سالی 2005 لەلایەن ((کۆمەڵەی ئەمریکی زیندەوەمیکرۆسکۆبیەکان رێکخرا ((هەندێك بەڵگەی ماندەرهەیە)) کە لە لێکۆڵینەوە لە پێکهاتە جۆراوجۆرەکانی ((پروبایوتکس)) سەرچاوەی گرتوە ، پشتیوانی بەکارهێنانی دەکات لە بارودۆخەدا :

- بۆ چارەسەری سکچوون،بەتایبەت سکچونێك هۆکارەکەی ڤایرۆسی ((روتا)) بێت.
- بۆ رێگری کردنی رێژەوەکانی میزو کۆئەندامی زاوزێو چارەسەرکردنی.
- بۆ چارەسەری ماکەکانی ریخۆڵەی وروژێنراو .
- کەمکردنەوەی هەڵ دووبارەبوونەوەی شێرپەنجەی میزڵدان .
- بۆ کەمکردنەوەی ماوەی هەوکردنی ریخۆڵە کە هۆکارەکەی میکرۆبێکە پێی دەوترێت ((گوێدرێژە یاخی)) (Clostridium Difficile) .
- بۆ رێگری لە هەوکردنی هەڵوڵیەکانی ریخۆڵە ئوسترزە (Pouchitis) یان گیرفانەکانی ، وچارەسەرکردنی ئەمەش بارێکە پاش نەشتەرگەری لابردنی بەشێك لە قۆلۆن .
- رێگری لە هەوکردنی پێست ((بیرۆ)) (ئەگزیما) لای منالأن و چارەسەری .

هەندێك ئاگادارکردنەوەی گرنگ: شارەزایان پاش ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لەسەر ((پرووبایوتکس)) وەك توخمێکی چارەسەر، سەیریانکرد زۆرجار سوودەکانی سنوردارە. لەکاتێکدا وابلاوە کە رێگەی ئەندێشەیی هەیە ، گرنگی ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەی زیاتر هەیە بۆ گەویشتن بە ئەنجامی دڵنیاکەر دەربارەی ئاستی کاریگەری ((پروبایوتکس)) لەلایەکی دیکەوە سەلامەتی (بروبایوتکس) نەخراوەتە ژێر لێکۆڵینەوەی تەواو ، وپێویست بەزانیاری زیاترە ، بەتایبەت سەبارەت بە کاریگەری لەسەر منداڵی بچوك، وبەتەمەنەکان ، وئەوانەی کۆئەندامی بەرگریان لاوازە .

بابەتیانە کاریگەریە لاوەکیەکانی مام ناوەندە ، وەك بای سك، بەلام لەوانەیە کاریگەری ناتەندروستی لاوەکی هەبێت(بەتایبەت لای ئەوانەی باری تەندروستی شاراوەیان هەیە) یان وروژانی زیاتری کۆئەندامی بەرگری. من حەزم لەماسیە، وپێم وایە بەسوودە بۆ تەندروستی بەشێوەیەکی گشتی، وزۆرجار بەکاری دێنم. کاتێك پشکنین بۆ ئەونەخۆشانە دەکەم کە تووشی سکچوون بوون، بەتایبەت پاش بەکارهێنانی دژە وروژێنەرەکان، زۆرجار ئامۆژگاریان دەکەم ماست بەکار بێنن (بەهۆی ئەو بەکتریا (بروبایوتکس)ی تێدایە ، سوود بەخشە .

کورتە : لەکاتێکدا هێشتا سوودەتەندروستیە گرنگەکانی ((بروبایوتکس)) نەسەلماوە . بەلام بە بۆچوونی من بەلگەی کاریگەری زیاتر روندەبێتەوە .

ئەلتەرناتیف : تەواوکەرە گیاییەکان / ئایا دەتوانین تەواوکەرە گیایەکانمان خۆشبوێت ؟

بەتەواوی هەموو بەرهەمە سروشتیەکان و لەو خێروبێرە کە خوای گەورە پێ ی بەخشیوین ، لەچەندین جۆری گژوگیا و بەشەکانی لەگەلا، وتۆو ، لاشە ، و تۆکل ، وریشە، وگولەکان، وبەری دارەکان . هەزاران ساڵ لە پەندە کۆمەلایەتیەکان وزانیاری پزیشکی ئاسایی ، گژوگیا تەنها بەخششی خواوەند نیە ، بەلکو لانی کەم سێ یەکی دەرزیو دەرمانی دەرمانخانەکان پێکدێنێت . وهاوکاری گژوگیایە لە چارەسەری کۆمەلێکی زۆر لە تێکچوون و نەخۆشیە جوراوجۆرەکان وەك نەخەوتن ، وخەمۆکی ، ودلەرلەکێ ، و ئاوسانی پرۆستات ، وقەلەوی ، وتێکچوونی ئاوەزی ، وپەستانی بەرزی خوێن، ودەتوانیت لەهەر دوکانێك وەریگریت بێ چارەنامەی پزیشك. ئەمە راستیەکی سەرسوڕهێنەرە ، سەیر نیە ئەگەر 25٪ ی ئەمریکیەکان پار یەکێك لەبەرهەمە گساسسەکانیان بەکارهێنابێت. بژاردە لەنێوان کۆمەلێکی بەربلاو کە بریتیە لە 20,000 بەرهەم کە لە بازاڕدا هەیە ، کە نرخەکەی پتر لە چوار ملیار دۆلارە . ومن خۆم هەندێکم تاقیکردۆتەوە .

بۆیە دووبارە پرسیاردەکەمەوە ، ئایا هیچ رێگریەك هەیە لەوەی باوەڕی پێ بکەم؟

باشە چوار هۆکاری ناسراو دەخەمە بەرچاو کە پێویستە کوێرانە باوەڕی پێ نەکەیت:

1- ئەو بەلگانەی کە بە کردەوە دەیسەلمێنن کە زۆربەی بەرهەمە گیاییەکان سوودبەخشە بەڕاستی کەمە ، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە بێ سوودە ، لەبەر ئەوەی بەلگەی تەواو زۆرکەمە .

2- بەرهەمە گیاییەکان زۆرکەم لە ژێر چاودێری حکومەتدایە . دروستکەرانی ئەم بەرهەمانە پێویستیان لەسەلماندنی سوودی بەرهەمەکانیان نیە پێش فرۆشتنی بەپێچەوانەی

کۆمپانیاکـانی دەرمانســازی . دیـارە کۆمپانیاکـانی دەرمـان دوورن لـە کـامڵبوون، بـەڵام دروستکەرانی بەرهەمە گیاییەکان بەڵگەی تەواویان نیە کە پشتیوانی بەرهەمەکانیان بێت .

3- بەرهەمـە گیاییـەکان بەچـەندین بـڕو پێکهاتـەی جۆراوجـۆر دەفرۆشـرێت، ولـە رووی چاودێری پوختەییەوە جیاوازە ، ئەوەش وادەکات کڕیار و بەکاربەر نەزانێت ئەوەی دەیکڕێت چیە

4- هەنـدێك دڵـەڕاوکێ هەیـە بەرامبـەر هەنـدێك لەبەرهەمـە گیاییـەکان، کـە زۆربـەی تـاقی نەکراوەتەوە لەسەر مرۆڤ . هەندێك بەرهەمی گیایی بەڕاستی مەترسیە لەسەر مرۆڤ .

ساڵی 2008 سـتیڤن بیـت ، پزیشـك لـە ((سـەنتەری سـان فرانسیسـکۆ ئۆشـری پزیشـکی تەواوکـەری)) سەربە زانکـۆی کالیفۆرنیا، لێکۆڵینەوەیـەکی بـەنرخی بڵاوکـردەوە لـە ((گـۆڤاری پزیشکی هەناوی گشتی))

Journal of General Internal Medicine بەناونیشـانی ((پزیشـکی گیـایی لـە وڵاتەیـەکگرتوەکانی ئـەمریکا)) پـێش ئـەوەی پارەیـەکی زۆر خەرجکـەیت لەسـەر بەرهەمـە گیاییـەکان، یـان ببیتـە قوربـانی ریکلامێکـی زیرەکانـەی فرۆشـیارێکی زیـرەك ، سـەیرێکی بۆچونەکانی دکتۆر بیت بکە ، کە ((دیارە بەڵگەی سنوردار هەیە پشتیوانی کارایی باشترین دە گیا دەکات، و هەروەها زۆر لەوە کەمتر هەیە پشتیوانی بەرهەمە گیاییەکانی دیکە دەکات. ئەم کەمی بەڵگەیە ئەوە نیە کە سودیان نیە ، بەڵکو ئاماژەیە بۆ ئـەوەی لێکۆڵینـەوەی یەکلاکـەرەوە کەمە لەسەریان، چ ئەرینی بێت یان نەرینی ، بۆ سەلماندنی کارایی زۆربەی بەرهەمەگیاییـەکان)).

هەروەها دەڵێت: ((لەبەدبەختی تائیستا ئاستی بڵاوبونەوەی کاریگەریە لاوەکیەکانی زۆربەی گژوگیاکان نازانرێت. لەبەر ئـەوەی تـاقی نەکراوەتـەوە لەسـەر نەخۆشـەکان. هـەروەها بـە هـۆی ئـەوەی سیسـتمی چـاودێری بەرهەمـە گیاییـەکان کـەمتر گشـتگیرە لـەوەی تایبەتـە بـە بەرهەمـە دەرمانسازیەکان .

پـێم وایـە لێکۆڵینـەوەکانی ئاینـدە دەیسـەلمێنن کـە هەنـدێك بەرهـەمی گیـایی بەسـوودە بـۆ تەندروستیمان بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر .

دەتونایـت بەدواداچـوون بکـەیت بـۆ ئـەو لێکۆڵینەوانـەی لەسـەر گـژوگیا ئەنجامـدراوە لەسـەر پێگەی ((سەنتەری نیشتمانی پزیشکی تەواوکەر و ئەلتەرناتیڤ))
www.nccam .nih.gov

ئەلتەرناتیڤ : لابەری ژەهرەکان

برۆینە هەر مارکێتێکی خواردنی تەندروست سەیر دەکەیت سەر رەفەکان پڕە لە خواردنەوەو هاڕاو و کەبسولە گرانبەهاکانکە بانگەشەی ((پاککردنەوەی جەستە)) دەکات و لابردنی ژەهرە کوشندەکان کە لە کۆلۆندا کۆدەبێتەوەو دەبێتە هۆی چەندین جۆری کێشەی تەندروستی .

بەڵام کێشەیەکی گەورەهەیە تایبەت بەم چارەسەرە ئەلتەرناتیڤە ئەویش : هیچ سەلماندنێکی زانستی نیە پشتیوانی ئەو چەمکە میللیەبکات دەربارەی ((لابردنی ژەهرەکان)) و ((پاککردنەوە)) .

راستیەکی پزیشکی هەیە بریتیە لەوەی کە تۆ نامێرێکی جوانت هەیە بۆ لابردنی ژەهرەکان ، ئەویش جەستەی خۆتە ، بەدرێژایی 24 کاتژمێر لە رۆژێکدا کۆئەندامی بەرگری و پێست و کۆئەندامی هەناسەو گورچیلەو سوڕی خوێن و ریخۆڵەو جگەر پێکەوە کاردەکەن لە ناوجەستەدا.

بۆ پاراستنت لەمادە ترسناکەکان ، وەلاچۆکردنی ڤایرۆس و بەکتریا و دەرکردنی پیسیەکان .

بە کورتی : ئەگەر خوازیاری کۆئەندامی لابردنی ژەهرە سروشتیەکان لە جەستەدا بەشێوەیەکی کاراتر کار بکات ، ئەوا پەیڕەوی ئەم نەخشەی خوارەوە بکە . لەبەر ئەوەی پشت بە راستی و بەڵگەکان دەبەستێت نەك بە ئەندێشە .

نەخشەی دکتۆر ستورك بۆ لابردنی خۆرسکانەی ژەهەرەکان

شەش کاراترین هۆکارەکانی پشتیوانی ووزەی جەستە بۆ پاککردنەوەی خۆرسکانەی جەستەو ، پشتیوانی کۆئەندامی بەرگری :

- ((خواردن بخۆ بۆ چێژوەرگرتن لە ژیان)) پەیڕەوی خواردنی تەندروست بکە بۆماوەی درێژخایەن .
- بڕێکی مام ناوەندی گالۆری گەرمی بەکاربێنە، وچەوری کەمکەرەوە ((خرابەکان)) و خوێ .
- چالاکیەکی جەستەیی رێکوپێك پیادەکە .
- بڕێکی باش شلەمەنی بەکاربێنە رۆژانە (مەبەستم قاوەو خواردنەوە شەکریەکان نیە)
- دووربە لە جگەرە کێشان .
- بەشێکی باش بەخەو بەسەر بەرە .

هەندێك ئامراز بۆ لابردنی ژەهەرەکان پێویستی بە وریابوونە

- کۆمەڵێك ئامرازەکانی نەهێشتنی ژەهرەکان کە لە بازاڕەکانی خواردنە تەندروستەکاندا دەفرۆشرێن .
- حەبو کەبسولو هاڕاوەو تێکەڵەو تەواوکەرە خۆراکیە تایبەتەکان بەلابردنی ژەهرو پاککردنەوەی جەستە .
- نەخشەکانی لابردنی ژەهر کە پشت بە پارێزی زۆر تەند دەبەستن کە چەندین ژەمە خۆراك یان کۆمەڵە خواردنێك دوور دەخەنەوە .
- دەسوور (حقنە) لە کۆمەوە یان دەرمانەکانی رەوانی ، ئەگەر بە چاودێری پزیشك نەبوو .
- ڤیتامینو تەواوکەرە گیاییەکان یان هەر بەرهەمێکی دیکە گوایە لابەری ژەهرەکانی جەستەیە .

ئەلتەرناتیڤ : دەرزی ئاژن (AcuPuncture)

دەربارەی دەرزی ئاژن هەواڵی خۆشم بەرگوێ کەوت لە کەسانێك خۆیان تاقیان کردۆتەوە، بازەڵەیی دایگرتمو جارێک رۆیشتمە لای دیدەنگەی پسپۆڕێکی شارەزا لە دەرزی ئاژنینو بەرێکەوت یەکێك لە هاورێکانم بوو. لەسەر قەنەفەیەك راکشام، ئارەزووی زانینی زیاتر دایگرتمو چاودێریم دەکرد چاودێریم دەکرد چۆن بەدەرزی بچوکی خاوێن کاردەکات لەچەند خاڵێکی دیاریکراو لە گوێمو دەوروبەریدا بۆ چالاککردنی جەستەو پتەوکردنی هەستکردن بە تەندروستی . ماوەی چەند خولەکێك ، شتێکی سەرسوڕهێنەر روویدا — هەستم بەگەرمیو وزەو ئاسودەیی کرد لە هەموو جەستەمدا . لەوانەیە هۆرمۆنی (ئەندۆرفین) لەجەستەمدا بڵاوبۆتەوە . بەڵام هۆکارەکە هەرچیەك بێت ، بێگومان تایبەتەو زۆر جار نەخۆشەکانم هاندەدەم بۆ لەبەرچاوگرتنی دەرزی ئاژن وەك چارەسەرێك بۆ ئازارە توندە درێژخایەنەکان لە برپرەکانی خوارەوەی پشت یان هەر ئازارێکی دیکە ، ئەگەر چارەسەرە کلاسیکیەکان توانای هاوکاریکردنیان نەبوو . وچەندین بەڵگە هەیە پشتیوانی ئەوە دەکات .

دەرزی ئاژنین کۆڵەکەی پزیشکی چینی کلاسیکی بوە چەندین سەدە، وئەمرو بەکاردێت بۆ چارەسەری چەندین جۆری نەخۆشی ، وبەتایبەت دامرکاندنی ئازار . جۆری زیاتر بڵاوی دەرزی ئاژن بریتیە لە سمینی پێست بە بەکارهێنانی دەرزی لە چەند خاڵێکی دیاریکراو کە پێیان وایە کاریگەری هەیە لەسەر پاڵنانی وزەی ژێوەر. لەرێرەوی شاراوە . وچەندین ملیۆن کەس باوەڕیان بە چارەسەر بە دەرزی ئاژن هەیەو بەکاریدێنن بۆ دامرکاندنی ئازاری پشتو جومگەو مل،

وژانەسەر ،و هەوکردنی جومگە ئێسکیەکان، وسوککردنی ئازاری ئانیشک ((لای یاریزانانی تێنس)) وئازاری ددان، وئازارەکانی ریشاڵە ماسولکەییەکان، وگرژبوونەکانی سووڕی مانگانە .

ئەوەی مایەی سەرسوڕمانە لە چارەسەر بە دەرزی ئاژن ئاستی کارایی لە نەهێشتنی چەند جۆرێکی دیاریکراوی ئازار. بەلا/ زۆر ئەستەمە ئەوەی پێی دەوترێت پزیشکی رۆژاوایی هۆی سەرکەوتنی ئەوە بزانێت .

هەندێك شارەزا مشتومڕیان لەسەر ئەوەیە گوایە لەوانەیە دەرزی ئاژن هاوکاری لە کارکردنی هەندێ توخمی کیمیاوی بکات کە دامرکێنەری ئازارن وەك ((ئەندرۆفین)) لەچەند شوێنێکی بنەڕەتی لەجەستە – بەواتایەکی دیکە ، پێدەچێت دەرزی ئاژن توانای دەرپەڕاندنی هەندێك دامرکێنەرە سروشتیەکانی جەستەی هەبێت. بەڵام کاتێك دەرزی ئاژن دەخەینە ژێر پشکنینی وورد لە چەند شوێنێکی هەڵە ، ئەوا ئەم دوو تەکنیکە زۆرجار دەبنە هۆی دامرکاندنی ئازار بە شێوەیەك لە شێوەکان . ئەوەش واتا هێزی دیکە هەیە لەهەمان کاتدا کاردەکات ، وەك پێشبینیە هەژێنەرەکانی نەخۆشی ، وپەیوەندی توندوتۆڵ ، وچڕبوونەوەی ئەرینی کە پسپۆڕو نەخۆش هاوبەش دەبن تێدا هەروەك دانیشتنەکانی دەرزی ئاژنی راستەقینە، کرۆکی کارەکە ، لەوانەیە هێزە دەروونیەکان کاریگەری بیۆلۆژی هەبێت پشتیوانی بکات.(بەڕاستی هەستم بە شتێك کرد لە مێشك و جەستەمدا کاتێك پێش چەند ساڵێك دەرزی ئاژنمکرد).

لەروو ئەرینیەکەوە، ((سەنتەری نیشتمانی پزیشکی تەواوکەرو ئەلتەرناتیڤ)) ئاماژەی کرد بە پیاچوونەوەی چەندین تاقیکردنەوە کە لەساڵی 2008 ئەنجامدراو لە (گۆڤاری بەریتانی سڕکردن) (British Journal of Anaesthesia) بڵاو کرایەوە . ئامارژەی بەکاریگەری دەرزی ئاژن کردوە لە سوککردنی ئازار پاش نەشتەرگەریەکان، هەروەها ((کۆلێژی پزیشکی ئەمریکی)) وکۆمەڵەی ئەمریکی باروردۆخەکانی ئازار)) رێنماییان دەکرد کە پشتیوانی دەرزی ئاژن دەکات وەك چارەسەرێك بۆ ئازاری درێژخایەنی پشت. هەروەك لەژمارەی کانونی یەکەمی 2004 لە ((بڵاوکراوەی سوڕی پزیشکی ناوخۆیی)) دەڵێت یەکێك لە گەورەترین تاقیکردنەوە رەمەکیەکان کە کاتی خۆی ئەنجامدرا بۆ دەرزی ئاژن ، ئەم چارەسەرە ئەلتەرناتیڤە ئارامیەکی ئازاری گرنگ دەبەخشێت کارەکان باشتر دەکات لای ئەوانەی تووشی هەوکردنی جومگە ئێسکیەکانی چۆك بوون ،هەروەها هەندێك بەڵگەی سەرەتایی هەیە کە دەرزی ئاژن ئەگەر وەك هەڵسوکەوتی تەواوکەری چاککردنی تاقیگە ئەکرێت هەلی دووگیانی زادکات ، هەروەها دەرزی ئاژن لەوانەیە هاوکاری ئەوانە بکات تووشی گرژبوونی دەرونی دەبن لە ئەنجامی شۆك)) (PTSD) هەروەها ئەکرێت دەرزی ئاژن چارەسەرێکی کارای ژانەسەر بێت.

توێژەرەوەکان لە زانکۆی ((دیوك)) پاش شیکردنەوەی داتای هەڤدە لێکۆڵینەوە ، دەرکەوت ، دەرزی ئاژن لەوانەیە کاریگەربێت لە چارەسەری ئەوانەی بەدەست ژانەسەری شەقیقەوە دەناڵن (میگراین) : 62٪ی ، ئەوانەی چارەسەری دەرزی ئاژنیان بۆ کراوە رایانگەیاند هەستیان بە باشیکردوە بەرامبەر 45٪ی ئەوانەی چارەسەریان بەدەرمان بۆ کراوە .

دەرزی ئاژن ئەگەر وەك پێویست ئەنجامدرا ، وبەڕێکوپێکی ، لەلایەن پسپۆڕێکی شارەزا لە بەکارهێنانی دەرزی پاکژ، بەشێوەیەکی گشتی باشترە، وکاردانەوەی پێچەوانەی دەگمەنە ، لەوانەیە کەمێك هەوکردن بێت. .

رای کەسێتیم : دەرزی ئاژن تەواوکەرێکی زۆر باشە بۆ چارەسەرە کلاسیکیەکان، ولەوانەیە ئارامی بداتە ئازارەکانت، بەتایبەت ئازاری پشت، وسەرئێشە ، یان هەوکردنی جوکگە ئێسکیەکان. ولەوانەیە هاوکاری چارەسەری باشکردنی تاقیکەیی بکات. بەلأم چاوەڕێی موعجیزە مەبە لأی : ئەوەش بزانە سوودەکانی لە هەستکردنە ئەرینیەکانتەوەیە .

ئەگەر جێی بایەخپێدانتە، راوێژ لەگەڵ پزیشکەکەت بکە دەربارەی دەرزی ئاژن. وسەردانی کەسێکی پسپۆڕو شارەزا بکە لەو بوارەدا ، لەبەر ئەوەی ئەمەش وەك چارەسەرێکی پزیشکی پێویستە لەلایەن کەسێکی پسپۆڕو بەتواناوە بکرێت .

ئەلتەرناتیڤ : ((رایکی)) (Reiki)

((رایکی)) تەکنیکێکی چارەسەرە لە یابانەوە دەستپێکرد، لەو ڕێگایەوە ئەنجامدەرانی دەست بەسوکی دەخەنە سەر جەستە، لەچەند خاڵێکی هەستیار بەهیوای پتەوکردنی وزەی چارەسەری سروشتی .

هەندێك قسەوشایەتی هەیە کە تەکنیکی ((رایکی)) چارەسەرێکی ئەلتەرناتیڤە ، لەوانە :

- پشتیوانی تەندروستی و بەخشینی هێزو توانا .
- پتەوکردنی کۆئەندامی بەرگری .
- سوککردنی ماکەکانی نەخۆشی و کاریگەریە لاوەکیەکانی بۆ چارەسەرە پزیشکیەکان.
- هاوکاری خاوبوونەوەو سەککردنی گرژیو دڵەڕاوکێ دەکات .
- ئارام بەخشین بەئازارە درێژخایەنەکان وباشکردنی نەخۆشیەکالنی هەستیاری ، وسوککردنی پەستانی بەرزی خوێن ، وسووکردنی قەیرانەکانی دڵ .
- هاوکاری ئەو نەخۆشانەی بێ هیوابوون لە بارودۆخەکەی خۆیان.

ئـەم قسـانە بەلێکۆڵینـەوەی پزیشـکی نەسـەلمێنراوە . پیاچـوونەوەیەکی زۆری ئـەو لێکۆڵینەوانـە لەسـەر تـەکنیکی ((رایکـی)) کەلەسـاڵی 2008 لـە ((گۆڤـاری نێودەوڵـەتی تاقیکردنەوەژێرچاودێریەکان))(nternational Journal of Clinical Practice)

(کاریگـەری رایکـی لـە تاقیکردنـەوە ژێـر چـاودێریەکان : پیاچـوونەوە بەرنامەییـەکانی تاقیکردنەوە ژێرچاودێریە رەمەکیەکان) بڵاو کردەوە بەڵام ((بەڵگەی تەواو نیە کە (رایکی) چارەسەرێکی کارا نیە)) و ((بەهای رایکی هێشتا نەچەسپیوە)) ، بەڵام وۆرێك هەن سوود لـە دانیشـتنەکانی راکـی وەردەگـرن. وهـیچ مەترسـیو کاریگەریـەکی لاوەکـی نیـە ئەگـەر بەشـێوەیەکی بـاش وگـەنجاو پیـادەکرا. زۆر نـەخۆشو تەنانـەت پزیشـكو پەرسـتارەکان نەوانەی باوەڕیان بە توانای رایکی هەیە وەك چارەسـەرێکی هاوکار بۆ چاودێری پزیشـکی کلاسیکی پاش بڵاوبوونەوەی خێرا لـە دیدەنگە پزیشـکیەکانو نەخۆشـخانەکاندا لە لـەهوو وڵاتـە یەکگرتووەکانـدا . لەدیدەنگـەی (کلفلانـد) یـەکێك لەهـەرە پـەیمانگا کۆنـە پزیشـکیەکان پێشەنگ لەوڵاتدا ، کە تەکنیکی (رایکی) تێدا دەوترێتەوە ، لەبەر ئەوەی کاریگەری زۆرە لـە جەنگین دژ بە دڵەڕاوکێو شێرپەنجە ی پرۆستات . بەڵام لە ((سەنتەری پزیشکی زانکۆی جۆرج واسـنتۆن)) لـە واشـنتۆنی پایتـەخت ، دکتـۆر جویـل روزنـبرگ ، بەڕێوەبـەری بەشـی ((زانسـتی نەخۆشـیەکانی دڵـی ژێرچـاودێری درێژخایـەن)) وئەنـدامانی تیمـی کارەکـەی بەرنامـەی (رایکـی) راگەیانـد ، بـۆ نەخۆشـەکانو خێزانـەکانیان ، بـۆ هاوکاریکردنیـان لـە سوککردنی گرژی . وبەرۆژنامەی ((واشنتۆن پۆستی)) راگەیاند کە تێکڕای ئازارەکان سێ یـان چـوار خـاڵ کـەمیکردوە لەسـەر پێوەرێکی دەخـاڵی پـاش ئەنجامـدانی دانیشـتنەکانی ڕایکی)، هەروەها خێرایی لێدانی دڵ پاشەکشەی کردوەو توندی هەوکردنەکان .

من خۆم لە دانیشتنێکی ((رایکی)) ئامادەبووم وەك تاقیکردنەوەیەك بەڵام سوودی نـەبوو ، ـەڵام من دووبارە دوپاتی دەکەمەوە کە چارەسەری ئەلتـەرناتیڤ تـەنها پرسـی روونبونەوەیە کەچـی ئـارامتر و بەسـودترە بـۆ تـۆ ەتەندروسـتیت ، وسسـودم لـە تـەکنیکی (رایکـی) ەرنەگرتو واتا ئەوە نیە تۆش سوودی لێوەرنەگریت ، هیچ نەبێت ئارامەو ئاساییە .

رای خـۆم : هێشـتا تـەکنیکی (رایکـی) وەك چارەسـەرێکی ئەلتـەرناتیڤ بەتاقیکردنـەوە ـەسەلمێنراوە ، بەڵام پێدەچێ توانای کەمکردنەوەی گرژی وهاوکاری خاوبوونەوەی هەبێت، ـنایبەت لە ژینگەیەکی پزیشکیدا .

ئەلتەرناتیڤ : ((چارەسەری دەستی)) (Chiropractic)

ئەگەر ویستت مشتومڕێکی توند بەرپاکەیت، ئەوا چەند پزیشکێك و چارەسەرکەری دەستی لەیەك ژووردا کۆکەرەوە بۆ قسەکردن لەسەر پرسی ڕێگاکانی چارەسەر بەدەست .

هەندێك پزیشك و لێکۆڵەرەوە پێیان وایە چارەسەری دەستی لەچەند بارێکی دیاریکراو کارایە .وهەندێك پێیان وایە چارەسەرێکی بێ سوودە، وپارەخەرجکردنە، وکات بەفیڕۆدانە لەکاتێکدا پێویست بوو نەخۆش چارەسەری پزیشکی ڕێکوپێکی وەرگرتایە. بە پێی ((سەنتەری نیشتمانی پزیشکی تەواوکەرو ئەلتەرناتیڤ)) (NCCAM) ئەمەش ئەو بەڵگانەیە توانیومانە کۆی کەینەوە لەسەر ((چارەسەری دەستی)) کۆمانکردۆتەوە :

- نەخۆشەکان ئاستێکی بەرزی بوونیان هەیە لەسەر ((چارەسەری دەستی)).
- بەگشتی ، ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر پرسی چارەسەری دەستی کراوە بۆ فەقەرات و ماسولکەکان، هەندێك بەڵگە هەیە لەسەر ئارامکردنەوەی ئازاری پشت بۆ ماوەیەکی کەم . وئەو زانیارانەش لەسەر ئەمە هێشتا کەمە.
- بەرەڕای ئەوەی تاقیکردنەوە چاودێریکراوەکان نەیانسەلماند کە چارەسەری دەستی فەقەرات و ماسولکەو کرکرەکان . تەکنیکێکی کارا نیە بۆ چارەسەری ڕەبو ، وپەستانی بەرزی خوێن، یان ئازاری سوڕی مانگانەی ئافرەت ، ئەم چارەسەر ئەلتەرناتیڤە لەوانەیە کارابێت وەك هەندێك دەرمان لە بارودۆخی سەرئێشە (شەقیقە) (میکراین) وئەو سەرئێشەی لەئەنجامی هیلاکی و گرژبوون دێت، ولەوانەیە سوودی کورت خایەنی هەبێت بۆ ئەوانەی ئازاری ملیان هەیە
- هەندێك مەترسی هەیە دەربارەی چارەسەری دەستی بۆ (دڕکەمۆخ) بەلام هەندێك لەوکاریگەریە لاوەکیانەی ئاشکرا کراون سووك و کورت خایەنن. چەند حاڵەتێکی نۆرەی دڵ و شەقبوونی خوێنبەری فەقەرات، ، ئەگەرچی دەگمەنە لەپاش چارەسەری دەستی بڕبڕەکانی دڕکەمۆخی مل .

ڕای کەسی خۆم : ئەگەر ئازاری پشت بەشێوەیەکی باش وەڵامدانەوەی نەبوو بۆ چارەسەر کلاسیکیەکان لەگەڵ ئەوەی پزیشك ئەگەری شکان یان نەخۆشی پیس بە دوور دەزانێ یان هەر تێکچونێك مەترسی لەسەر ژیان هەبێت ، ئەوا تەکنیکی ((چارەسەری دەستی)) لەوانەیە بژاردەیەکی گونجاو بێت .

ئەلتەرناتیف : چارەسەر بە شێلان

لەوانەیە ((چارەسەر بە شێلان)) کۆنترین چارەسەری ئەلتەرناتیڤ و باوترە ، لەکۆنیدا دەگەڕێتەوە بۆ شارستانیە هیندیی و عەرەبی و میسری و گریکی و ڕۆمانی .

رومالێك لەمدواییانەدا لە ئەمریکا ئەنجامدرا دەرکەوت 18 ملیۆن پێگەیشتوو و 700 منالّ چارەسەریان بە شێلان وەرگرتوە سالّی رابووردوو بەمەبەستیتەندروستی گشتی و هێزوتوانا و چاکبوونەوە لەچەند بارو دۆخێکی دیاریکراو وەك ئازار ، پێکانە وەرزشیەکان، گرژبوون و دلّەڕاوکێ و خەمۆکی. وچەندین جۆری چارەسەر بە شێلان هەیە ، لەوانە ((شێلانی سویدی))و ((رینلکسولوجی)) شێلانی خالّە دەمارگیریە تیشکدەرەوەکان)و ((شیاتو)) (شێلانی یابانی)) وچارەسەری شێلانی پاش و سمت .

بەلاّم ئایا سوودجی هەیە ؟

لێکۆلّینەوەی تەواو لەم روەوە نیە ، بەلاّم هەندێك تیۆری جدی و بەلّگەی هەستپێکراو هەیە پشتیوانی چارەسەر بەشێلان دەکات.وئەگەری ئەوە هەیە هانی دەردانی مەوادی کیمیاوی بدات لە جەستەدا وەك هۆرمۆنی ((ئەندرۆفین))و ((سیروتونین)) ولەوانەیە رێگربێت لە ئاماژەکانی ئازار کە دەڕوات بۆ مێشك و لەوانەیە یەك دانیشتنی چارەسەری شێلان خێرایی لێدانی دلّ و پەستانی خوێن کەمکاتەوە ، لەکاتێکدا زنجیرەیەك چارەسەر لەوانەیە خەمۆکی و ئازار لادات. ولەوانەیە چارەسەری ئازاری بڕبڕەکانی خوارەوەی پشت بە شێلان چاوەڕوانی چارەسەرێکی کارای تاڕادەیەك زۆر لێدەکرێت. ولەمیانەی ئەزموونی تایبەتی خۆم ، ئەم جۆرە شێلانە فریاکەوێکە بۆ دووبارە ئامادەکردن لەهەندێك لە پێکانە وەرزشەکان .

بەلاّم پێدەچێت مەترسی زۆر نەبێت لەسەر چارەسەر بەشێلان ئەگەر بەشێوەیەکی گونجاو لەلایەن پسپۆڕێکی راهێنراو ئەنجام بدرێت ، ئەنجومەنی نیشتمانی بۆ پێدانی بەلّگەنامەی شێلانی چارەسەرو نەرمکردنی جەستە (NCBTMB) .

بۆپێدانی بەلّگەی کارکردن لەبواری چارەسەر بەشێلان بۆ ئەوانەی لە تاقیکردنەوەکان دەرچوون. بەشێوەیەکی زیاد ، زۆرێك لە ویلایەتەکانی ئەمیکا داوا دەکەن ئەوەی کاری شێلان دەکات لانی کەم ماوەی (500) کاتژمێر راهێنانی ئەنجامدابێت لە پەیمانگایەکی باوەڕپێکراو، وسەرکەوتوانە پشکنینی ئەنجومەنی NCBTMB ئەنجامدابێت، وزامنی خراپ بەکارهێنانی کارەکەی بێت .

رای کەسێتی خۆم : چارەسەری شێلان چارەسەرێکی چاوەڕوانکراوە بۆ کۆنترۆلّی ئازارو هاوکاری خاوبوونەوە، وبەگشتی پێدەچێ کاریگەریە نەریتیەکانی سنورداربێت .

ئامۆژکاری دەکەم پێش ئەنجامدانی شێلان راوێژ لەگەڵ پزیشك بکە ئەگەر دۆخێکی پزیشکی دیاریکراو هەبوو، بەتایبەت لای دووگیانەکان، ولەکاتی خوێن بەربوون،و نۆرەی دڵ ، شکان ، برینی سارێژ نەبوو ، وهەوکردنەکانی پێست ، وئێسکی لاواز (لەئەنجامی فشەڵی ئێسك یان نەخۆشی شێرپەنجە) ، وهەوکردنە شێرپەنجەییەکان .

ئەلتەرناتیف : ((چارەسەربەبڕێکی کەمی دەرمان)) (Homeopathy)

وەك پزیشکێك ، هەیچ گرنگیەك نابینم لە چارەسەر بەبڕێکی کەمی دەرمان

((چارەسەر بەبڕێکی کەمی دەرمان)) پشت بە تیۆرێك دەبەستێت کە دەڵێت هەر نەخۆشیەك ئەکرێت چارەسەری هەبێت بە بەکارهێنانی مادەیەك هەمان لەو ماکانە دروستکات لای تەندروست باشەکان ، ودەتوانرێت پشتیوانی میکانیزمەکانی چاکبوونەوە لەجەستەدا بکات بە تێکردنی ئەم مادەیە بەشێوەیەکی کەم .

ئەو تیۆرەی لەپشت ئەمەوەیە ئامرلزەکانی کوتان لەسەر هەمان لۆژیکە، بەلام ((چارەسەربەبڕێکی کەمی دەرمان))پشت بە رێژەی زۆرکەمتر دەبەستێت لە مادەی بەکارهاتوو. ئەوەش بزانە زۆرێك لە هاولاتیان پەرۆشی بە ئامرازەکانی ((چارەسەربەبڕێکی کەمی دەرمان)) (روپێوێکی نوێ خەمڵاندی نزیکەی چوار ملیۆن پێگەیشتوو نۆسەدهەزار منداڵ پار ساڵ پەنایان بردۆتە بەر ((چارەسەربەبڕێکی کەمی دەرمان))

((سەنتەری نیشتمانی پزیشکی تەواوکەرو ئەلتەرناتیف)) قسەی خۆی هەیە دەربارەیلا کایگەریە لاوەکیەکان((چارەسەربەبڕێکی کەمی دەرمان)) .

- کاریگەریە لاوەکیەکانی ئامرازەکانی ((چارەسەربەبڕێکی کەمی دەرمان))و مەترسیەکانی نەکەوتۆتە ژێر توێژینەوەی تەواو ، بەلام پیاچونەوەیەکی بەرنامەرێژ گەیشتۆتە ئەوەی ((چارەسەربەبڕێکی کەمی دەرمان)) بەرێژەیەکی زۆرکەم ، وبەچاودێری پسپۆری راهێنراو ، بە گشتی بەدڵنیاکەر هەژمار دەکرێت و لەوانە نیە ببێتە هۆی کاردانەوەی نەرینی توند .
- لەوانەیە دەرمانەکانی ((چاەسەربەبڕێکی کەمی دەرمان)) شلەکان بریتی بێت لەو ئسپرتۆ ((ئیدارەی خواردن و دەرمان)) بوار دەدات بە ئاستێك لە ئسپرتۆ لەم دەرمانانەدا زیاتر لەوەی لە دەرمانە کلاسیکیەکاندایە . لەگەڵ ئەوەش هیچ کاریگەریەکی نەرینی رانەگەیەنراوە لە ئاستی ئسپرتۆ لە ((ئیدارەی خواردن و دەرمان))
- هیچ موڵەت یان پێوەرێکی تایبەتی یەکگرتوونیە لە ولاتەیەکگرتوەکان بۆ پیادەکردنی ((چارەسەربەبڕێکی کەمی دەرمان)) کە جیاوازی ((چارەسەربەبڕێکی کەمی دەرمان)) هەیە لە ویلایەتێکەوە بۆ ویلایەتێکی دیکە .

رای کەسێتی خۆم : هەر سوودێکی ((چارەسەری هاوشێوە)) لەوانەیە دەرئەنجامی پێشبینیەکان نەخۆشی و پیری ئەرێنی بێت بەرامبەر بەرهەمی ((چارەسەربەبڕێکی کەمی دەرمان)) بەکارهاتوو بێت ، لەگەڵ پەیوەندی بەردەوام لەگەڵ پسپۆڕی ئەم چارەسەرە .

پرسیار لە دکتۆر ستورك بکە

پرسیار : زۆر گوێ بیستی ناوی پێکهاتەی ((ریزفیراترول))(Resveratrol) بووم ، چیە ؟ ئایا راستە دیاردەکانی پیری سووك دەکات ؟

وەلآم : ((ریزفیرلترول)) دژە ئۆکساندنە لە ترێی کۆنکۆردی ئەرخەوانی و وناوی ترێ، وهەموو جۆرەکانی توو ، ومیوەی دیکە . بە پێی لێکۆڵینەوەکانی لەسەر ئاژەڵ ئەنجامدرا ، پێدەچێت ((ریزفیراترول)) لەوانەیە هاوکاری ((سیرتوین)) (Sirtuin) ، ئەوەش پرۆتینێکە وەك (ئەنزیم) هاوکاری خانەکان دەکات لەسەر بەرگری لە ماندوبوون دەکات . هەروەها لەوانەیە (ریزفیراترول) هاوکاری کەمکردنەوەی هەوکردن بێت. ولەوانەیە کاریگەربێت لە قەلاچۆکردنی شێرپەنجە .

کورتە : ((ریزفیراترول)) وەدەست بێنە لە سیستمی خواردنت بەشێوەی سروشتی ، بەخواردنی ترێی کۆنکوردی ئەرخەوانی تێر ، وهەموو جۆرەکانی توو ، وناوی ترێی سوور .

7 رێنمایی ئەلتەرناتیڤی خێرا بۆ شەوەی ماڵەکەت تەندروست بێت

پرنسیپێکی تەندروستی ئەلتەرناتیڤ هەی زۆر کەس پشتگوێی دەخەن ، ئەویش ماڵێکە بێ ژەهرە . لەوانەیە ئەوە نەزانیت، بەلآم لەوانەیە ماڵەکەت نەخۆشتکات .

ئێمە 90٪ی ژیانام دوور لە هەوای پاك بەسەردەبەین ، وزیر بەی ئەمکاتەش لەماڵدا بەسەر دەبەین. کەی بوو بیرت لەمەوادە کیمیاویە زیانبەخشەکان یان ژەهراویەکان ، وپیسی و مادەکانی دیکە کردبێتەوە کە لەوانەیە لەماڵەکەتدا کەڵەکە بووبێت ؟ لەوانەیە تووشیکۆکەتکات ، وچاوت بوروژێنێت ، یان لەباری خراپتردا ، ولەوانەیە مەترسیەکانی تێکچوونی تەندروستیت زیاترکات وەك شێرپەنجەی سی .

زۆرکەس پێویست ناکات هەزاران دۆلار خەرجکات بۆ پاککردنەوەی ماڵەکانیان لە ژەهرەکان. چەند شتێکی ئاسان هەیە لەوانەیە جیاوازیەکی گەورە دروستکات . ئەمەش حەوت هەنگاوی ئاسان و خێرایە دەتوانیت ئەنجامی بدەیت بۆ ئەوەی ماڵەکەت بکەیتە شوێنێکی تەندروست :

1- لە بوونی توخمی ((رادون)ی تیشکدەر بکەرێ .

توخمی ((رادون) گازێکی تیشکدەری نەبینراوەو ئەگەری بوونی هەیە لە هەندێك ماڵدا ، لەگەڵ خۆڵ وهەندێك کەلوپەلی ((گرانێت)) ، دێت. ئەم توخمە ساڵانە دەبێتە هۆی مردنی 21,000

کەس لە ولاتە یەکگرتوەکان، لەرووی مەترسیەوە پلەی دووەمە لەپاش جگەرەکێشان . ولە ولاتەیەکگرتوەکان بیرۆکەیەکی باش و بەسوودە ، شوێنی نیشتەجێ بوونت لەهەر کوێیەك بێت پشکنینی بۆ بکەیت بۆ بوونی توخمی ((رادون))ی گازی . دەتوانیت ئامێری پشکنینی گەران بۆ ((رادون)) بەنرخێکی هەرزان بکرێت بە نزیکەی 20 دۆلار ، یان پەنا بەریتە بەر شارەزایەکی پشکنینی ((رادون)). بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی سەرچاوەکانی ((رادون)) لەناوچەکەتدا، سەردانی پێگەی ئەلکترۆنی www.cpa.gov/radon

2- کۆنترۆڵکردنی کەروو .

کەروو بریتیە لە بونەوەرێکی زیندوی سروشتی تارادەیەك هەموو شوێنێك هەیە ، ولەناو ماڵەکاندا زۆر دەردەکەوێت، وبەتایبەت لە شوێنە شێدراەکان. وبابەتیانە کەروو زۆر مەترسی تەندروستی دروست ناکات بەلأم زۆر کەوتنە بەر کەروو لەناوماڵدا لەوانەیە رەبۆ زیادکاتو پەیوەستە بەبەشەکانی سەروەری کۆئەندامی هەناسە ، وەك وروژاندنی لووتو کۆکە. هەر بۆیە ئەگەر کەسێك لەخێزانەکەت ئەمانەی لێدرکەوت ئەوە لەوانەیە هۆکارەکەی کەروو بێت . کاتێکی باش تەرخانکە بۆ پاککردنەوەی کەروو کە زۆرجار لە گەرماو و چێشتخانەدا کۆ دەبێتەوە، هەروەها کەروو لەپشت گۆشەکانو نێوان دیوارەکان دەردەکەوێت، بۆیە لەوانەیە هەمیشە لەبەرچاوو نەبێت . بۆچارەسەری کێشەی کەروو ، پسپۆرێك بانگکەو پشکنینو پاککردنەوە

3- فلتەر بکرە بۆ ئاو .

بەرای من ئاوی بەلۆعە زۆر باشترە لە زۆرێك لە ئاوە قوتوبەندەکان، بۆ ؟ لەبەرئەوەی زۆر هەرزانە ، وخراپەی بۆ ژینگە نیە وەك قاپە پلاستیکەکان. هەروەها کومپانیاکانی قوتوبەندی ئاو زانیارییە بنەرەتیەکانی ئەو ئاوە ئاشکرا ناکەن ، لەکاتێکدا سیستمی ئاو بەگشتی باش چاودێری کراوە لەلایەن حکومەتەوە . هەروەها ئاوی بەلۆعە (کلۆر)ی تێدایە کە مادەیەکی سوودبەخشە بۆ ددان. باوەردەکەیت یان نا ، ئاوە قوتوبەندەکان کە دەیخۆینەوە لەوانەیە هەر لە بەلۆعەوە پربکرێت . ئەگەر دڵنیانەبویت لەپاکی ئاوی بەلۆعە ، ئامێرێکی فلتەر بکرە بۆ ئاو کە دروستکراوە بۆ پالأوتنی قورقوشمو ((کلۆر)). بۆزانیاری زیاتر سەردانی پێگەی www.ewg.org بۆ بینینی ئەنجامەکانی پشکنینی ئاوی بەلۆعە لەهەموو شارەکاندا .

4- کەمکردنەوزەی مادەی BPA

مادەی ((بیسفینوڵ – أ)) (Bisphenol A) ، یان BPA ، پێکهاتەیەکی کیمیاوی لە قوتوە پلاستیکیو شووشەی شیری منالأنو قوتووی خواردنە قوتووبەندەکاندا هەیە . هەندێك

توێژینەوە ئاماژە بەوە دەکەن کە BPA مادەیەکی کیمیاویە تێکچونێك دەخاتە کوێرە لوولەکان و دەکرێت دزەبکات لە قوتوەکانەوە بۆ خواردن یان خواردنەوەکە ، ولەوانەیە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات و مەمك، وکێشەی ئەندامی زاوزێ . زیاترکات.
((بەرنامەی نیشتمانی زانستی ژەهر)) هەندێك مەترسی نیشاندا بەرامبەر کاریگەری مادەی BPA لە مۆخ ، و رەفتارو لووی پرۆستات و شیرەخۆرو منالان . لەسایەی تێکڕاییەکانی ئیستا کە مرۆڤ تووشی ئەم مادە وروژێنەرە دەبێت . بۆ ئەوانەی دڵە راوکێیان هەیە دەر بارەی مادەی BPA ((پەیمانگا نیشتمانیەکانی تەندروستی)) پێشنیاری ئەم هەنگاوانە دەکات.

- قاپ و قاجاخی پلاستیکی خواردن کە لە چەندین مادەی کربونیت پێکدێت مەخە ((مایکروویف)). ئەم مادە پلاستیکیە بەهێزو رەقەو ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە ، بەلام بەتێپەربوونی کات هەڵدەوەشێتەوە لە زۆربەکارهێنانله پلەی گەرمی زۆردا . زۆرجار ئەو قاپ و قاجاغانەی لە ((چەند دۆر کربونیت)) لەژێریەوە مۆرکراوە بە ژمارەی (7)
- بەکارهێنانی خواردنی قوتوبەند کەمکەرەوە یان دڵنیابە قوتوەکە مادەی BPS ی تێدانیە .
- بە پێی توانا ، قاپ و قاجاغی شوشە بەکار بێنە یان ئەوانەی لە بورسلین یان پۆلا دروستکراوە ، بەتایبەت خواردنە گەروو شلەمەنیەکان.
- ئەو شوشە شیرەی منال بەکار بێنە کە مادەی BPA ی تێدا نیە .

5- کسکی کارەبایی بەهێز هەفتەی یەك جار بەکاربێنە : ئەکرێت ماڵەکانمان ، بەتایبەت فرەشەکان ، پیس بووبێت لەئەنجامی کەڵەکە بوونی تۆزو خۆڵی نەبینراوی مەترسیدار ، کێچ و توکی پشیلەوسەگ و شتی دیکە ، وئەکرێت ئەم گەردیلە وروژێنەرانە باری هەستیاری دروستکات. وهەوکردنی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە، و رەبۆ ، ئەمە زۆرترین تێکچوونە کە منالان تووشی دەبن . بۆلابردنی ئەم کەڵەکە بوونە،کسکێکی کارەبایی بەهێز بەکار بێنە بۆ راکێشانی گەردیلە ووردەکانی هەوا (HEPA) لانی کەم هەفتەی جارێك،وکاتێکی زیاتر تەرخان کەبۆ پاککردنەوەی فەرشەکان، ئەم کسکە کارەباییە زۆر کارایە توانای لابردنی هۆکارەکانی هەستیاری وسوودی تەندروستی هەیە بۆ منالانی توشبوو بە رەبۆ .

6- بەرهەمی پاککردنەوە ساکارو سووك کاریگەر بەکاربێنە .

لەسەدەی بیستدا، بیرۆکەیەك زاڵبوو لە ئەمریکا ئەویش بەکارهێنانی زیاترو زیاتر مەوادی پاککەرەوە کیمیاویەکان تەندروستیمان باشتردەکات . هەروەها باوەڕ وابوو چەند پاککەرەوەکە کاراتر بێت پاککردنەوەکە کاراترە ، وچەند پاککەرەوەکە بەهێزو تایبەت بێت بەپاککردنەوە ئەنجامەکانی باشترە . ودەستمان بە پەرەپێدانی بەرهەمە کەف زۆرەکان کرد بۆ ماڵینی زەوی حەمام و توالێتەکان و پاککردنەوەیان. هەروەها پاککەرەوەکانی حەوزەکانی مەلەکردن

وكاشيەكان . وهەروەها پاككەرەوەی شووشەو پاككەرەوەی دیكە هەبوو، وبەرهەمی تایبەت بۆ پاككەرەوەی فەرش- وهەرچی بەئەندێشەتدا بێت لەو بەرهەمانە بەكارمان هێنا ، ئەنجامەكەی ئێمە ماڵەكانمان پركرد لە بۆنی بێزاركەر ، وپێكهاتەی كیمیاوی تیژی زۆركاریگەر . ئایا تێبینیت كردوە چەند ئەم بەرهەمانە گرنگیان هەیە بە هەواگۆڕین . لەڕاستیدا ئێمە بەدرێژایی كات نازانین كاریگەری ئەم مادە كیمیاویانە لەسەر تەندروستیمان چەندە

7- بواری هیچ جۆرە جگەرەكێشانێك مەدە لە ماڵەكەتدا . جگەرە كێشان تەنها جگەرەكێش ناكوژێت ، بەڵكو هەموو تاكەكانی خێزانەكەی دەبنە قوربانی جگەرەكێشان. ژیان لەگەڵ جگەرە كێشدا بەستراوە بە بەرزبوونەوەی مەترسیەكانی توشبوون بە شێرپەنجەی سی نزیكەی 20٪ ، وزیادبوونی مەترسیەكانی توشبوون بە نەخۆشیەكانی دڵەخوێنبەرەكان‌و منالآن هەڵیدەمژن وبەستراوە بەباری مردنی كوتوپڕی منالآن‌و كێشەكانی كۆئەندامەكانی هەناسەو تێكچونەكانی دیكە .

وكورتەكەی روونە – جگەرەكێشان لە ماڵدا نیە ، بەهیچ جۆرێك !

پرسیار لە دكتۆر ستۆرك بكە

پرسیار : دەبێ چیبكەم كاتێك تووشی ئالآمەت دەبم ؟

وەڵام : یەكەم كار ~ەنجامی بدەیت پێویستە بڕێكی زۆر شلەمەنی بخۆیتەوە ، ((خواردن بخۆ بۆ چێژوەرگرتن لە ژیان)) جەستەو كۆئەندامی بەرگری پێویستیان بە خواردن هەیە بۆ بەرگری هەوكردن وخێراچاكبوونەوە .

ئەگەر ئەو دەرمانانەی لەبەردەستە بەكاردێنیت بێ رەچەتەی پزیشك وەك دەرمانی كۆكە ، قەترەی لووت، وهێوركەرەوەكانی ئازار ، ئەوە بزانە تەنها بۆ چارەسەری ماكەكانە ، وماوەی تووشبونت بە ئالآمەت كەم ناكاتەوە ، هەروەها لەوانەیە كاریگەری لاوەكی هەبێت، بۆ نمونە ، زۆر بەكارهێنانی قەترەی لوون بۆ لابردنی سووربوونەوە زیاتر لە چەند رۆژێك، لەوانەیە ببێتە هۆی پشت پێبەستن‌و دەبێتە هۆی كاریگەری پێچەوانەو كێشەكە خراپتر دەكات .

پێویستە بزانیت زۆرێك لەدەرمانەكانی هالآمەت بریتیە لە چەندین پێكهاتە، لەوانەی شارەزای نەبیت وەك مادەی ((ئەسیتامینوتن)) (acetaminophen) بۆیە ئەگەر دەرمانە بەردەستەكان بەكار بێنیت بێ رەچەتەی پزیشك، لەوانەیە هەمان بڕی زیاتربێت‌و خۆت تووشی مەترسی كاریگەری پێچەوانەكەیت. ولەمادەی ((ئەسیتامینوتن)) ئەوا بەكارهێنانی بڕێكی بڕێكی لەوەی نوێنراوە لەوانەیە ببێتە هۆی لەناوچوونی جگەر. بۆیە خوێندنەوەی پێكهاتەكان پشتگوێ مەخە . لەئیستادا، هیچ دەرمانێكی چاككەرەوەی هالآمەت نیە بەدەر لە تێپەربوونی كاتی

تـەواو، هۆكـاری هاڵامـەت ڤایرۆسـە نـەك بـەكتریا ، بۆیـە بـەكارهێنانی دژە ژێوەرەكـان هـیچ سـودێكی نیـە . لـە راسـتیدا ، بـەكارهێنانی دژە ژێوەرەكـان بـێ پێویسـت بـوون، دەبێتـە هـۆی زیادكردنی بەرەنگاری بەكتریا وئەم دژە ژێوەرانە كەمتر كارا دەبن كاتی پێویست بوون .

كراوەبە بەرامبەر ئەلتەرناتیڤەكان : راسپاردەی ئاسانو خێرا

- پێویستە ئاوەزكراوە و تیژ بیت بەرامبەر پزیشكی ئەلتەرناتیڤ هەروەك پزیشكی كلاسیكی باوە– بەبەڵگە داواكەائەمە مافی خۆتەوئەركی خۆتەوەك نەخۆش و بەكاربەر .
- ئامرازەكـانی پزیشـكی ئەلتـەرناتیڤ وكـارا بریتیـە لـە بـەكارهێنانی خـواردنی تەندروسـتو پیادەكردنی چالاكی جەستەیی رێكوپێك .
- بـەدەر لـە هەنـدێك ، هـەتا ئێسـتا سـوودی زۆربـەی ڤیتامینـەكانو تەواوكـەرە گـژوگیا تەندروستەكان نەسەلمێنراوە . واباشتر توخمە خۆراكیەكان وەدەست بێنیت لە جۆرە خواردنە تەندروستەكان .
- ((دەرزی ئاژن)) و ((چارەسـەری دەسـتی)) و شـێلان)) بژاردەی چارەسـەری ئەلتـەرناتیڤی چاوەڕوانكراوە بۆ هەندێك ئازار، بەتایبەت ئازاری پشـتو بڕبڕەكـان. بـەڵام تەكنیكی ((رایكی)) هێشتا تۆمارنەكراوە، بەڵام گرنگی زۆری پێدراوە لە كۆمەڵگای پزیشكیدا .
- ئـەو دەرمانانـەی لـە ((چشارەسـەر بـەدەرمانێكی كـەم)) بـەكاردێت هێشـتا بەشـێوەیەكی كاریگەر نەسەلمێنراوە .
- گوێڕایـەڵی پزیشـكی تەندروستی،و پزیشـكی ددان،و پزیشـكی نەشـتەرگەر بـە لەسـەر هـەر شێوەیەك لە پزیشكی یان چارەسەری ئەلتەرناتیڤ بە كە پەیڕەوی دەكـەیت، لەوانەیـە هەندێكی كاریگەری نـەرێنی ترسـناكی هـەبێت لـە كارلێكردن لـە گـەڵ پێكهاتـەی ئـەو دەرمانانـەی پزیشـك بۆت دیاریدەكات ، ولەوانەیە لێكەوتەی نەشتەرگەری وەك خوێن بەربوونی لێبكەوێتەوە .
- لـەو سەرچـاوە سـوودجە بەخشـانەی دواتازەگەریـەكانی پزیشـكی ئەلتـەرناتیڤ پەیڕەوبكرێت ، ئەم پێگانەی خوارەوەیە :

www.llnccam.nih.gov/ www. Quackwatch.org / www.Pubmed.com
www.mayoclinic.com / www.webmd.com

- لەوانەیە سوودی زۆربەی چارەسەرە ئەلتەرناتیڤەكان بەشێوەیەكی گەورە لەچەمكی نـەرێنی نەخۆشەكەوە بێت بەرامبەری. ئەمەش خراپ نیە .
- كراوەبە بەرامبەر هەر بەڵگەیەك . بەدرێژایی كات لێكۆڵینـەوەی نوێ هەیـە ، كەلەوانەیـە رای شارەزایان بگۆڕدرێت .

بەشی حەوتەم
پەیوەندی ئاوەزو جەستە پتەوکە

((بویتە باوك))ئەمە پەرستارەکە چرپاندی بەگوێی کابرادا لەکاتێکدا منالە تازە لەدایك بوەکەی خستە سەرسنگی . زۆر جار ئەم بۆنانە دڵ پڕلەخۆشی دەکەن – باوکێك بۆ یەکەمجار منالی خۆی لە ئامێز بگرێت .

بەڵام ئەوەی باسی دەکەم دیمەنێکی دڵ تەزێن بوو – جۆن ، تەمەنی 41 ساڵ بوو ، لەنەخۆشخانە لەسەر قەرەوێڵەیەك بە بێ هۆش راکشابوو . ئەوکاتەی (کونی) تەمەن 32 سالی هاوسەری منداڵی دەبوو ، جونی پۆلیس لە نیوجرسی لەنەخۆشخانە بوو ، پاش پچڕانی شاخوێنبەری ، ئەوەش واتا تەقینی ئەم خوێنبەرە لەناوەوەو دەرپەڕینی خوێن . بارێکی فریاگوزاری دڵی مۆلەق و لەچەند خولەکێك یان چرکەیەکدا گیان لەدەست دەدات . جۆن لە ژێر نەشتەرگەریدا بوو ماوەی پێنج کاتژمێرو نیو بۆ دوورینەوەی پچڕانی شاخوێنبەرەکە . لەم قەیرانەدا ، ئەو ئەفسەری پۆلیسەی پڕ لە چالاکیو ژیان بوو بێ جوڵە راکشابوو بەدەست چەندین کەم وکرتیەوە دەینالاند ، نۆری دڵ ، ولەبارێکی بێ هۆشیدا بوو لەگەڵ هیوایەکی کەم بە رزگاربوون .

منالەکە دەستی خستە سەرسنگی باوکیو هەناسەی دەدا بەڕویدا ، پاشان کارێکی سەرسوڕهێنەر لە ژورەکەدا روویدا ! پۆلیسەکە چاوی کردەوە ! لەوکاتەدا ، وپاش هە ستکردن بە ئامادەی منالەکە ، جۆن لە نیمچە بێهۆشیەکەی ئاگاداربویەوە و بەرەو باشبوون دەڕۆشت .

ئەم سیانە – کونیو جۆنو کوڕەجوانەکەیان لیفی – لەبەرنامەی The Doctors دەرکەوتن ، چیرۆکەکەیان زۆر کاریتێکردم وەك هەموو بینەران . با بیر لەبەرسەرهاتەکە بکەینەوە : شتێك لە مێکی جۆن دا روویدا زۆر گەورە بوو تاڕادەیەك وایلێکرد لە بێهۆشیەکەی بێداربێتەوە ، وئاوەزو جەستەی رزگارکردو هەلێکی نوێی ژیانی پێبەخشی .ئەمە هەموو بەهۆی هەناسەی منالێکەوە بوو و شتێکی زۆر شاراوە روویدا لەناو مێشکی جۆن دا .

چیرۆکی ئەم خێزانە ئەو موعجیزە پزیشکیانەی رۆژانە روودەدەن وەبیر هێنامەوە. بەدرێژایی کات ، ولەهەموو جیهاندا شتی سەرسوڕهێنەر بەسەر تەندروستی مرۆڤدا دێت وبەئاسانی راڤە ناکرێت لەلایەن زانستی نوێ .

هەروەها ئەم چیرۆکە وەبیری هێنامەوە چەند وزەی خۆشەویستیو هیواو پاڕانەوەگرنگە بۆ رەوتی تەندروستی ،وچەند زانیاریەکانمان کەمە لەسەر تواناکانی دونی مرۆڤ لەسەرکەوتن بەسەر نەخۆشدا .

پێش هەموو شتێك ، وەبیری هێنامەوە کە پەیوەندی نێوان ئاوەزو جەستە لەوانەیە بەهێزترین کاریگەر پێك بێنێت دەربارەی تەندروستی ، ئەگەر چی هێشتا مەوەداکانی بەتەواوی نەزانراوە .

ناتوانم راڤەیکەم چۆن (جۆن) هاتەوە بەهۆشی خۆیدا ، کەس توانای ئەوەی نیە ، ناتوانین هەمیشە راڤەی بوونی پەیوەندیەکی نایاب هەیە لەنێوان ئاوەزو جەستەدا ، وبالأدەستی یەکەم بەسەر دووەمدا . بەلأم بێتواناییمان بەرامبەر ئەوە ، ئەوەناگەیەنێت کە نیە ، بەلکە بەتەواوی بەپێچەوانەوەیە .

چەندین موعجیزەم بینیوە لەنەخۆشخانەکاندا روویداوە . چەندین نەخۆشم بینیوە پێکانەکانیان کوشندە بووە وچاکبونەتەوە بە شێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو . منالّم بینیوە لەناو مردوانەوە گەڕاوەتەوە . چەندین پێگەیشتوم بینیوە لەدەرگای مردن تووشی چەندین نەخۆشی درێژ خایەن بوون وبڕیاریانداوە شێوەی ژیانیان بگۆڕن ، توانیان سەرلەنوێ ژیانو تەندروستیان بخەنە سەر ڕێی راست

نەخۆشم بینیوە موعجزەیان دروستکردوە کە دەرمان توانای ئەوەی نیە، لەوانەیە هێزو ئاوەزت پێکهێنەری کاریگەر بێت بۆ سەر تەندروستی هۆکاری چاوەڕوان کراوە بۆ تەندروستی باش. من زۆر بەتوندی باوەڕم بە پەیوەندی ئاوەز – جەستە هەیە ، ولەم بەشەی داهاتوودا رێگاکانی سوود وەرگرتن لە وزەی ئەم دیاردەیە ئەدۆزمەوە .

هەوالّی زۆر خۆش : بەلّگەکان چیمان پێدەلّێن لەسەر پەیوەندی ئاوەز – جەستە

لەمێژە چەمکەکانی ئاوەز – جەستە بەشێك لە نەریتی چارەسەر پێکدێنێت لای هەردوو شارستانێتی هیندیو چینیو شارستانیەتە جیهانیەکانی دیکە ، کە ڕێی گرتۆتە بەر بەرەوپزیشکی رۆژئاوا ، پزیشکی ئاوەز – جەستە جەخت لە ئامرازە بەهێزەکان دەکاتەوە کە لەو رێیەوە هێز دەداتە سۆزو ئاوەزو دوون کاریگەری راستەوخۆ بداتە تەندروستیمان . لێکۆلّینەوەی زانستی پزیشکی ئاوەز – جەستە تاڕادەیەك کێلّگەیەکی نوێ یە ، کە بریتیە لە بابەتی جۆراوجۆر وەك چارەسەر . بە تێڕامان ، ویۆگا ، ونوێژ ، خەواندنی موگناتیسی ، ورێکخستنی کارە خۆنەویستەکانی جەستە ، وخاوبونەوە ، وێنەگرتنی ئاراستە کراو ، و دوونی ، وهونەرەکان ، مۆسیقا ، وسەما ، ولێکۆلّینەوەکان هەندێك هەوالّی خۆش ئاشکرا دەکەن ! چارەسەرەکانی ئاوەز – جەستە بەڕاستی سەرکەوتوە بەپێی ((سەنتەری نیشتمانی پزیشکی تەواوکەر و ئەلتەرناتیڤ)) وپیاچونەوەیەك شارەزایانی ((سەنتەری ئۆشری لێکۆلّینەوەکان)) ئەنجامیانداوەو لەکۆلێژی زانکۆی هارڤارد و لە ژمارەی حوزەیران / 2008 لە ((گۆڤاری جەستەیەکان)) Journal of Psychosomatic Research بەناونیشانی ((چارەسەرکانی ئاوەز – جەستە ی ئەلتەرناتیڤی بەکارهاتوو لەلایەن پێگەیشتوانی خاوەن باری پزیشکی)) ، ئەو خالّە سەرەکیانەی سوودی لە لێکۆلّینەوەکە وەرگرتوە ئەمانەیە :

- نەخۆشەکان بەڕێژەیەکی بەرز (68– 90٪) سوودیان لە چارەسەرەکانی ئاوەز – جەستە ئاشکراکرد لە چەند بارێکی دیاریکراو .
- چارەسەرەکانی ئاوەز – جەستە لەلایەن 16٫6 ٪ی پێگەیشتوان لە ئەمریکا بەکاردێت .
- دەستێوەردانە چارەسەریەکانی ئاوەز – جەستە کاریگەری ئەرینی هەیە لە بارە دەروونیو باشی ژیان .

- مێشك وكۆئەندامی دەمار توانای كارتێكردنیان هەیە لە كاری كۆئەندامی بەرگری كوێرە لووەكان و كارە خۆنەویستەكان كە بە كاریگەریان لەسەر تەندروستی ناسراون .
- ئامرازەكانی چارەسەری ئاوەز – جەستە لەتوانایدایە كاریگەربێت لەسەر پشتیوانی چارەسەری نەخۆشیەكانی دڵەخورپێنبەرەكان، ئەو نەخۆشیانەی پەیوەندی بە ئازارەكانەوەیە وەك هەوكردنی جومگەو كۆمەڵێك نەخۆشی درێژخایەنی دیكە .

پەیوەندی ئاوەز – جەستە : یۆگا

پێم وایە كەمێكی كەم خەڵك لەسەر رووی زەوی سوودی لە یۆگا وەرگرتوە . ئەگەر لەوانەی هێشتا تاقیت نەكردۆتەوە ، ئەوا هانتدەدەم ئەو كارە ئەنجام بدە .

چەند ئاسوودەم بەئەنجامدانی یۆگا ، مەراقم نیە ، وهەموو رۆژێك ئەنجامی نادەم ، وهێشتا پێویستم بە زانینی زۆرە لەو بارەیەوە . بەڵام من تاقیم كردۆتەوەو ((یۆگای بیكرام))م تاقیكردۆتەوە ، كە بە یۆگای گەرم ناسراوە ((ئەنجامدانی یۆگا لەژوورێكی گەرم))دا ئەنجام دەدرێت .

یۆگا چۆن دەتوانێ هاوكاری پتەوكردنی تەندروستی بێت ؟

- باشكردنی توانای جەستەیی ، وهێز، ونەرمی بەشێوەیەكی گشتی .
- پتەوكردنی میكانیزمی رووبەڕووبوونەوەی گرژیو هۆشیاری پەیوەندی ئاوەز – جەستە .
- بەرزكردنەوەی وورەو باشكردنی هەوەس و بەخشینی هەستی تەندروست ، وكەمكردنەوەی گرژی
- كەمكردنەوەی پەستانی خوێن و خێرایی لێدانی دڵ .
- پتەوكردنی توانای سیەكان .
- باشكردنی خاوبوونەوەی ماسولكەكان و یەكگرتنی پێكهاتەكانی جەستە .
- بەسوودە بۆ باری نەخەوتن و دوودڵی و خەمۆكی .
- باشكردنی ئاستی كیمیاویەكانی خوێن و مێشك .

رای كەسێتی خۆم : زۆر توند پشتیوانی ئەنجامدانی یۆگام. هۆكارێكی مەزنە بۆ ئاسوودەیی ئاوەزو جەستە، وكەمكردنەوەی گرژی، خاوبوونەوەی زیاتر ، هەروەها سەلمێنراوە كە كاریگەری ئەرێنی هەیە لەسەر تەندروستی ئەوەی پێویستە فەرشێكی بچوك و وانەیەكی رێنمایی، یان سێ دیەك رێنمایی پێشكەشكات .

زۆربەی شێوەكانی یۆگا بێ زیانەو كاریگەری لاوەكی نیە . لەگەڵ ئەوەش پێویستە هەندێك لەوانەی بەدەست بارێكی پزیشكیەوە دەناڵن وەك فشەڵی ئێسك، دووركەوتنەوە لە یۆگا ، هەروەها دووگیان، سەرەڕای چەند باری دیكە – بۆیە پێویستە یۆگا لەگەڵ پزیشكەكەت ئاوتوێ كەیت .

پەیوەندی ئاوەز – جەستە : تێڕامان

زۆر باوەڕم بە ووزەی تێڕامانە لە هاوكاری باشكردنی تەندروستی ئاوەزو جەستەمان .

واتـا تێرامـانی زۆری چـەندین کـەس ، بـە جیـاوازی ئـاین و بیروباوەڕیانـەوە ، لای هەنـدێك واتـا هەناسـەیەکی قوڵ ، ولای هەندێکی دیکە نوێـژ ، ولـە جۆرەکـانی تێرامـان خاوبوونـەوە ، ویردخوێنـدن لەدڵـدا ، من پێم وایە تێرامـان واتـا هـەر شتێك توانـای ئەنجامـدانیت هـەبێت وبیروئـاوەزت رزگارکـات، وهاوکـاری چـڕبوونەوەو پەرتوبڵاونـەبیت، وهەسـت بـە ئـارامیو ئاسـودەیی بکـەیت. زۆر جـار شـوێنی ئارامو بێ جەنجاڵ دیاری دەکرێت بۆ تێرامان .

خـەڵك پـەنا دەبەنـە بـەر تێرامـان وەك بەشـێکی ژیانیـان بـۆ چـێژوەرگرتن لـە تەندروسـتیو ئـارامیو خاوبوونـەوە . هـەروەها پـەنای بـۆ دەبـەن لـەکاتی کـەم خـەویو گـرژیو خـەمۆکیو ئـازار، وماکـەکانی نەخۆشییە درێژخایەنەکان وەك ئایدزو نەخۆشیەکانی دڵ .

پێویسـتە ئـەوەش بڵـێین هێشـتا بەڵگـەی تـەواو نیـە کاریگـەری ئـەرێنی راسـتەوخۆی تێرامـان بسەلمێنێت لەسەر تەندروستی، وپێویستی بە لێکۆڵینەوەی زیاترە ، بەڵام پێو وایە داهاتوو هـەڵگری بەڵگەی تەواو ە لەسەر سوودە تەندروستیەکانی تێرامان .

چۆن تێرامان تەندروستی پتەودەکات

- هەنـدێك لـەجۆرەکانی تێرامـان توانـای سەرسـوڕهێنەری هەیـە لـە کاریگـەری لەسـەر کـۆ ئەنـدامی دەماری خۆنەکرد. ئـەم کۆئەندامـە رێکخـەری کـاری زۆرێك لە ئەندامو ماسولکەکانە، وکۆنترۆڵی کاری وەك دڵ، وئارەق کردن ، هەناسەدان ، هەرس ، ودابەش دەبێت بۆ دوو کۆئەندامی سەرەکی .
- کۆئەنـدامی دەمـاری سمبسـاوی، جەسـتە ئامـادەی جوڵـەدەکات . مـرۆڤ لـە ژێرکاریگـەری گرژیـدا دەبێـت ، وەڵامدانـەوە دەبێـت (هێـرشو کشـانەوە) لێـدانی دڵ وریتمـی هەناسـەدان خێراتـر دەبێـت ، لەکاتێکدا مولوولە خوێنبەرەکان تەسك دەبێتەوە .
- کۆئەندامی دەماری (شێوەی سمبساوی) ئەمە کاری پێچەوانەیە :

خێرا لێدانی دڵ و ریتمی هەناسە کەم دەکاتەوە ، ومولوولەکانی خوێن دەکاتـەوە ، وترشـەکانی هـەرس زیاد دەکات .

- لەیەکێك لە بوارەکانی لێکۆڵینەوەدا زانایـان ئـامێری ئاڵۆز بەکاردێنن بۆ دیاریکردنی ئایا تێرامـان پەیوەندی هەیە بە گۆڕانکاری گرنگ لـە کارەکانی مێشـکدا .و ژمارەیـەك لـە لێکۆڵـەرەوەکان پێیان وایـە ئەم گۆڕان کاریانە دەگەڕێتەوە بۆ چەندین کاریگەری تێرامان .
- هەروەها دەکرێت پیادەکردنی تێرامان کاری باش بکات لە پشتیوانی توانای هۆشو بیرکردنـەوە لەسـەر چـڕبوونەوەی هـۆش، ولەوانەیـە تێرامـان بمانگەیەنێتـە سـوودی دیکـە لـە هەنـدێك شـوێن کـە پێویسـتی بـە هۆشـیاریو وریاییـە بـۆ ئەنجامـدانی هـەموو ئەرکـەکانی رۆژانـەو گونجـانی هـەوەسو ئارەزوەکان .

((رەوانەوەی گرژی)) لە دکتۆر ستورك ەوە / 5 راهێنان بۆ تێرامانی هەناسەی قوڵ

رۆژێك لەگەڵ هاوڕێیەكی خۆشەویستم گەشتێكی دوورمانكرد بە پێ بە سەر ڕێگای بیاباندا (كە پارێزراوە بە هێمای) (Appa lachian trail) وخێرا دەڕۆیشتین بۆ ماوەی چوار رۆژ وەك پێشبڕكێ هەژماركرا بۆ دیاریكردنی هێزی خۆڕاگری كەش و هەوا ساردبوو ، هەوای چیاكان خۆشبوو، دیمەنی سروشت دڵڕفێن بوو ، وباران دەباری ، لەناكاو ، كاتێك لەبەر باران وەستابووم، هەستی پاك وخاوێنی سروشت دایگرتم . بەهاوڕێكەمم ووت (ئێمە چی دەكەین)؟ ئەم پەلەیەمان لەچیە ؟ باهەناسەیەكی قوڵ هەڵكێشین وچێژ لەم كاتە وەرگرین. ئەو كارەشمانكرد ، كارێكی زۆر جوان بوو؛ یەكسەر هەستێكی قایل بوون دایگرتم، هەموو متانووبونەكانی ڕێگاو ماندوبوونی كارەكەم لەجەستەم دەرچوو .

هەرلەو كاتەوە راهێنانی پێنج هەناسەی قوڵ بووە ویردی ژیانم بە بەردەوامی ، هەركاتێك هەست بە گرژی بكەم ئەنجامی دەدەم، یان كاتێك بەنیازی خاوبوونەوە بم، وەختە هەمیشە ئەنجامی هەبێت. لەوانەیە لە زۆری كارەكانی ژیانمان وسەرقاڵیمان هەناسەی قوڵ پشتگوێ خەین . ئەمەش زۆر بێ سوودە بۆ تەندروستیمان ، ئەمەش ئەوەیە پێویستە ئەنجامی بدەیت بۆ ڕووبەڕووبونەوەی پاشاگەردانی .

هەناسەیەكی قوڵ و درێژو لەسەرخۆ بدە پێنج جار

كاتێك بەیانیان لەخەو هەڵدەستیت .

كاتێك شەوان دەخەوێت

كاتێك بەرۆژ هەستت بەگرژی كرد

هەناسەیەكی قوڵ هەڵكێشەو چەند چركەیەك رایگرە، وكاتی دەردانی و هەتا (10) بژمێرە ، لەوانەیە ئەم راهێنانە یەكێك لە هەرزانترین و ئاسانترین نەهێشتنی هۆكارەكانی گرژی بێت .

پەیوەندی ئاوەز – جەستە بەشێكی باش خەوتن

كاتێك سالی 2008 دەستم بە بەرنامەی The Doctors كرد لە لۆس ئەنجلۆس پاش ماوەیەك هەستم بەلاوازی كرد . حەزم لەوكارە بوو سەرەڕای كارەكەم وەك پزیشكی قریاكەوتن لە نەخۆشخانە لەبەر ئەوەی ڕێنمایی پێشكەش ملیۆنەها كەس دەكەم . بەڵام لە ژیانمدا هەستم بەو ماندوو بوونە نەكردوە .

بەردەوام هەستم بەماندوبون دەكرد . سەرەڕای خواردنی باش و ئەنجامدانی وەرزش ، بەڵام سەرەڕای ئەوە هەستم بە باشی نەدەكرد .

بۆ هەمیشە هەستم بە ماندووبوون دەكرد ؟

سەرەتا پێم وابوو بەهۆی دەركەوتنی رۆژانەمەوەیە لەسەر تەلەفزیۆن ، رۆژێك تۆماری ئەڵقەیەكمان دەكرد لەسەر كاریگەری ناوجێگا لەسروشتی خەوتنمان، ولەسەر جێگایەكی نەرم وخۆش لە ناو

ستۆدیۆدا راکشام ، کارەکە زۆرخۆش بوو ، باوەڕم نەدەکرد چەند ئاسودەیە ، هەستم بەخاوبوونەوە کرد لەهەموو جەستەمدا ، ئارەزومبوو راستەوخۆ خرم بدەمە دەست خەو .

زانیم هۆکاری هەستکردنم بە ماندوویی نەخەوتنی ماوەیەکی باشن . هەموو شەوێك لەناو جێگایەکی خرابدا دەنووستم ، وشەوان ئەمدیوئەودیوم دەکرد . لەبەر ئەوەی ئەمکارەم پشتگوێ خستبوو کاریگەری نەرینی هەبوو لەسەر تەندروستیم بەگشتی .

پێخەفێکی نەرموشلوخۆشم کڕی وخێرا راهاتم لەسەر نوستنی ئاسوودەو قوڵ.

کارێکی سەرسوڕهێنەرە کە خەوی ئاسوودەو قوڵ چ رۆژێکی ئاسودەو بەرهەمهێن و خاوێن دروستدەکات .

تۆڕی ((تۆڕی ئەمریکا بۆ تەندروستی ئاوەزی)) (MHA) کێشەی تەندروستی گەورە دەگێڕێتەوە بۆ خراپ نووستن وەك :

- مەترسی زۆری توشبوون بە خەمۆکیو دڵەڕاوکێ .
- تێکچوونی بیرو هۆش .
- پاشەکشەی کۆئەندامی بەرگری .
- زیادبوونی کێش .
- ئەگەری زیاتری تووشبوونی روداو .

ئەمەش هەندێك رێنمایی باشکردنی جۆری نوستنە :

- لەکاتی رێکوپێکدا بخەوەو لەخەو هەستە ، وپاش ئانی نیوەڕۆ هەندێك بخۆرەوە .
- سووربە لەسەر راهێنانی وەرزشی، چالاکی جەستە رێکوپێك ئەکرێت نووستنت باشکات لە رێی سوککردنی ماندوبونو گرژی ، دوربگرە لە ئەنجامدانی وەرزشی پێش خەوتن لەبەر ئەوەی وریاترت دەکات وخەودەپەڕێنێت .
- جەستەت خاوکەرەوە لەگەرماودا ، وخوێندنەوە ، یان ئەنجامدانی کارێکی ئارام پێش نووستن .
- با جێگاکەت شوێنێکی نمونەیی بێت بۆ نووستنو ژوورێکی تاریكو ئارام بێت، یان سەیری تەلەفزیۆن بکە کاتێك لەناوجێگادایتو هەوڵی خاوبوونەوە بدە .
- بۆ رێنمایی زیاتر دەربارەی نووستن سەردانی پێگەی ئەلکترۆنی www.sleepfoundation.org
- ئەگەر بەدەست کێشەی نەخەوتنەوە دەناڵیت، راوێژ لەگەڵ پزیشکەکەت بکە بۆ دوورخستنەوەی ئەگەری بوونی کێشەی تەندروستی .

3 ستراتیژی رۆژانە بۆ کۆنترۆڵی پەیوەندی ئاوەز – جەستە

ئەکرێت بۆچوونەکانتو گەشبینیەکانتو باوەڕولێکدانەوەکانت کاریگەری گەورەی هەبێت لەسەر تەندروستیت. ئەم رێنماییانە ، کە لە تۆڕی ((ئەمریکا بۆ تەندروستی ئاوەز)) وەرگیراوە ، لەوانەیە هاوکارت بێت لە هەستکردن بە بارێکی باشتر لە رووی جەستەییو ئاوەزی دوونیەوە

1. گەشەکردنی سۆزە ئەرینیەکانت

بۆ ؟ بەپێی لێکۆڵینەوەکان ....

- ئەکرێت بیرکردنەوەی ئەرینی ئەرمونیانی سۆز پتەوترکات بۆ گونجان لەگەڵ بارودۆخە لەناکاوەکان و کەمکردنەوەی گرژی .
- ئەکرێت پێکەنین بەئاسانی سوودی فیزیۆلۆژی هەبێت لەسەر ئاستی کورت خایەن وەك سووککردنی گرژی و پشتیوانی خاوبوونەوەی ماسولکەکان .
- گەشبینەکان کەمتر رووبەڕووی مردن دەبنەوە لەماوەی نزیکە 30 ساڵیدا بە رێژەی 20٪ بە بەراورد لەگەڵ رەشبینەکان .
- ئەوانەی راهاتوون لەسەر بەخۆدا چوونەوە هەفتەی جارێك و بیرکردنەوە لەو شتانەی هەستی سوپاسگوزاریان پێدەبەخشێت ، خۆشحاڵترن و کەمتر تووشی کێشەی تەندروستی دەبن لەکەسانی دیکە .

چۆن ؟

- وورپابە بەرامبەر مەترسیەکتانی ژیان و ئەرینیەکانی . بەڵام بە پێی توانا چڕبەرەوە لەسەر ئەرینیەکانی .
- گەشبینیت پتەوکە لەسەر دیدت بۆ ئایندەیەکی باش بۆ خۆت و خێزانەکەت، هەروەها ئامانج و خەونەکانت ، لەوانەیە هەموو بەرجەستە نەبێت؛ بەڵام هەوڵ و بەدواداچون مایەی ئومێدە .
- بارە لاوازەکان وەرگۆڕە بۆ ئەرینی. لەسەر ئەوەی فێربوویت چڕبەرەوە و چۆن ئەزموون زیرەکترو بەئەزموون تری کردیت .
- نامەی سوپاسگوزاری بنووسە بۆ ئەوانەی کاریگەریان هەبوە لەسەر ژیانت خۆت بیدە دەستیان ئەگر توانیت .
- چێژ لە شتەخۆشەکانی ژیان وەرگرە،ئەو گوڵە بۆنخۆشانە هەڵبژێرەو بۆنیکە.
- زیادە رەوی مەکە لە شپرزەیی و راڕایی بەرامبەر نەرینیەکان ، واز لەقسەکردن لەگەڵ خۆت بێنە بە نەرینی ، لەوانەیە ماوەیەکە نامەی نەرینی لەمێشی خۆتدا بڵاودەکەیتەوە . بەڵام لێکۆڵینەوەکان ئەوەی خستۆتە روو کەتۆ توانای گۆڕینی رێگای بیرەوەریەکانت هەیە ، بەڵکو بە تێپەڕبوونی کات توانای گۆڕینی بیروهۆشت.
- هەوڵبدە دەم بە پێکەنین رووبەڕووی هەندێك سەختیەکان بەرەوە . لەهەڵویستێکی سەختدا پێکەنینت بێت لەوانەیە هەڵویستەکەت ئازاری کەمتر بێت.
- هەندێك رێنمایی لە چارەسەری هەست – رەوشت فێربە ، ئەمە تەکنیکێکی کارای بەرزە لەلایەن زانا دەروونیەکانەوە بەکاردێت و لێکۆڵینەوە لەسەر چۆنیەتی گۆڕینی بیر ژیانمان دەگۆڕێت، بۆ نمونە

+ ئایا بیرە نەرینیەکانت راستە ؟

+ بیهێنە بەرچاو چی بەهاوڕێکەت دەڵێیت ئەگەر وەك ئێستای تۆ راڕابوو ؟

+ دووربە لە بیرکردنەوە لە شتەکان کە ((هەمووشتێکە)) یان ((هیچ نیە)) ناکرێت بڕیار لەسەر کارەکان بدەیت تەنها لە رووەخراپەکانەوە .

+ پشویەك لەناو سرشتدا وەرگرە ، چێژ لە ئۆکسجین و تیشکی هەناو وەرگرە بە پیاسە کردن لە باخچەیەکدا. .

+ چێژ وەرگتنی تەواو لە هەموو شتەکان تاقیکەرەوە ، چەند گەورە یان بچوك بێت . چێژ لە هەموو پارویەکی خواردن وەه موو جوڵەیەکی منداڵەکەت وەرگرە .

1. پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانت بچەسپێنە

بۆ ؟ بە پێی لێکۆڵینەوەکان ....

- ئەکرێت پەیوەندی باش تەندروستی باشکات ، وخۆشبەختی و تەمەن درێژکات .
- ئەوانەی بەردەوام هاوکاری کەسانی دیکە دەکەن ئارام و لەسەر خۆن، خەمۆکیان کەمەو تەندروستیان باشترە . لەوانەیە تەمەنیان درێژبێت.
- ئەو خوێندکارانەی پرنسیپی خۆنەویستن پەیرەودەکەن کەسانی دیکەیان پێ باشترە لە خۆیان رۆژانە چەندین جار ، ئەوانە هەستی خۆشبەختیان زاترە .
- بەخشینی پشتیوانی سۆزداری بۆ کەسانی دیکە لەوانەیە کاریگەری گرژیە تەندروستیە زیانبەخشەکان کەمکاتەوە .
- لێکۆڵینەوە تایبەتەکانی وێنەگرتنی مێشك دەریانخست ئەوانەی ماڵی خۆیان ئەبەخشن لە مێشکی هەریەکێکیاندا بەشێك چالاك بوو کە هانی هەستکردن بە ئاسوودەیی و ئارامی چالاك دەکات

چۆن ؟

- شێوێکی رۆمانسی لەگەڵ هاوسەرەکەت بخۆ لە بەر رووناکی مۆم .
- پەیوەندی بەدۆست و هاوڕی کۆنەکانتەوە بکە ، وخۆشیەکانی رۆژانی رابووردو بگێڕەوە بەخۆشی و شادی .
- رێز لەو تیمە بگرە پشتیوانیت دەکات لە ژیاندا ، وچێژ لەشادی وئارامی وەرگرە لەگەڵیاندا

- تۆڕێکە ناسینی کەسانی نوێ دروستکە ، پێویستە خەڵکانی دیکە بناسیت ، هاوڕێی نوێ بگرە و پەیوەندی بە کۆمەڵەو تیم و دامەزراوە خۆبەخشەکانەوە بکە .

- هاوکـاری خـوانی خێـرو لانـەکانی لانـەوازان‌و قوتابخانـەو نەخۆشـخانەو بەرنامـەکانی ڕێنمایی‌و ئاراستەکردن‌و سەنتەرەکانی چاودێری منالان‌و ڕێزگرتن لە کۆچبەران‌و جەنگاوەرە دێرینەکان .

2. لایەنی دوونیت بەهێزکە

بۆ ؟ بە پێی لێکۆڵینەوەکان ....

- ئایریامـەنی (روحـی) سـوودی هەیـە وەك باشـکردنی خـوو و سـووککردنی دڵـە راوکـێ‌و خەمۆکی .
- لێکۆڵینەوەکان دەریانخست ئەوانەی باوەڕێکی ئاینی پتەویان هەیە خێراتر لە نەشتەرگەری دڵ چاکدەبنەوە لەوانەی باوەڕیان لاوازە .
- ئەوانەی تێڕامان بە چالاکی پیادە دەکەن لەناوچەیەك لە مێشکدا (هەستێکی ئاسوودەیی)) وباری باشتر دروست دەبێت .
- لەوانەیە ئایریامەنی هاوکاری سووککردنی گرژی بێت کە لەوانەیە ببێتە هۆی نەخۆشی یان زیاتریکات .

چۆن ؟

- سەبارەت بەهەندێك ، لەوانەیە ئایریامەنی واتا ڕێوڕەسمی ئاینی بێت ، وەدەق‌و ڕێوڕەسم ، لەکاتێکدا لای هەندێکی دیکە پیرۆزی‌و ناوەڕۆکی چیان ببەخشێت. ئایریامەنی ڕەنگدانەوەی دەبێت لە هەموو شتێکدا لە ناختدا ، ولەناخی کەسانی دیکەدا، ولەسروشتی دەوروبەر ، ولە خۆشەویستی‌و سۆزدا .
- بەردەوامیـە لەسـەردانی پەرسـتگاکان ، ئەوانـەی بـەردەوام سـەردانی دەکـەن خۆشـحاڵترن وتەندروسـتیان باشـترە، هـەروەك لێکۆڵینـەوەکان دەیسـەلمێنن، هـەروەها پەیوەندیـە کۆمەڵایەتیەکان ڕۆڵیان لەوەدا هەیە ، سەرەڕای ئەمە باوەڕداران پەیڕەوی بژاردەی تەندروست دەکەن لە خواردندا و دوور دەکەونەوە لە جگەرەکێشان‌و هەرشتێك ئازاری جەستەو دوون بدات

- نوێژو یادکردنەوەی خوا لەبیرمەکە ، بەردەوام ووزەت پێدەبەخشێت، هەرکات پێویستت بە دڵ نـەوایی بوو لـەناخی دڵەوە نوێـژو نزابکـە . نوێـژکردن دڵنیاییـە، نوێـژی سوپاسگوزاری دڵ خۆشدەکات .
- گفتوگۆ لەگەڵ ئەو کەسانە بکە هاوبیروباوەڕن لە گەڵتدا ، وبا سوودەکان هاوبەش بن .

- بەشداری خۆبەخشبە لە کۆمەڵەیەکی خێرخوازیو زانستی ئاینی .
- سەرەڕای نوێژو باوەڕ ، دەتوانیت تێرامان پەیڕەوکەیت ، لەوانەیە سوودی تەندروستی راستەقینەی هەبێت .
- بەخشندەو لێبوردە بە هەتا دەتوانیت، بۆ بەرژەوەندی خۆت ! لێکۆڵینەوەکان دەریانخست کە بەخشندەییو لێبوردەیی گرژیو خەمۆکی ودڵەڕاوکێ سووکدەکات .

لەتۆڕی ((ئەمریکا بۆ تەندروستیە ئاوەزیەکان)) وەرگیراوە
www.liveyourlifewell.org

رێنماییەکانی دکتۆر ستورك بۆ جەنگین لەگەڵ دیاردەکانی پیری

3شت هەیە دەتوانیت ئەمڕۆ ئەنجامی بدەیت بۆ درێژی تەمەنو باشکردنی پوختەیی ژیانت .

پارەکەت بە فیڕۆمەدە لە کڕینی حەبو دەرمانی گران بۆ جەنگین دژ بە پیری، لەبەرئەوەی کارەساکارەکان پشتیوانی گەورەیە بۆ خەبات لە پێناو وەدەستهێنانی تەندروستی نمونەیی .

پیری پەیوەندی نیە تەنها بەوەی تەمەنت چەندە، بەڵکو بەئاستی چێژ وەرگرتنت لە ژیانێکی پڕخۆشیو تەندروستو ئاسودەییو بێ نەخۆشی. دەرئەنجام ، ئەوەی دەیەوێت سەدساڵ بژیت ئەگەر ژیانی خۆش نەبێت .

بۆ ئەوەوی زۆربژیت ، دووریە لەنەخۆشخانە ، ژیانت کامەران بێت لە رووی جەستەییو ئاوەزیەوە ، ئەم رێنماییە ئاسانو تاقیکراوانە پەیڕەوکە . وپێویستە لات ئاسایی بێت– ئەو رەفتارانەی هەست بە ئاسوودەیی پێدەکەیت ، هەمان ئەوانەیە تەندروستیت پتەودەکات. پەیوەندیەك هەیە لە نێوان هەستکردنت بە ئاسوودەییو مێشك سافیو تەندروستی .

1– خواردنی تەندروست بخۆ بەدرێژایی کات :

((خواردن بخۆ بۆ چێژوەرگرتن لە ژیان)) جۆر وبڕی خواردن کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ژیان لە رووی تەندروستیو خۆشیو شادیو تەمەن درێژیەوە .

2– چالاکی جەستەیی رێکوپێك ئەنجامبدە :

پێشتر ووتم ودووبارەی دەکەمەوە، ژمارەیەکی کەم رەفتار رەفتار ئەو کاریگەریە ئەرێنیە گەورەی هەیە لەتەمەن درێژی وەك کاریگەری چالاکی جەستەیی ئەگەر راهێنانی رێکوپێك ئەنجام بدەیت ماوەی زیاتر دەژیت.

3– فێری خاوبوونەوەو کەمکردنەوەی گرژی بە :

ناتوانیت بەردەوام کۆنترۆڵی هەڵسوکەوتی بەرامبەرەکەت بکەیت بەڵام توانای کۆنترۆڵی کاردانەوەت هەیە بەرامبەری . بۆ نمونە خاوەن کارێك توانای هەیە تەندروستیت وێرانکات

وژیانت بارگاویکات بە برێکی زۆر گرژی . لێکۆڵینەوەیەکم خوێندەوە ئامارژە دەکات بەوەی چەند ماوەیەکی زۆر لای خاوەن کارێکی خراپ کاربکەیت رێژەی مەترسی تووشبوون لە قەیرانی دڵ بەرزدەبێت .

کاتێك لەکارەکەمان هەست بەگرژی دەکەین ، گۆڕانکاریەکی فزیۆلۆژی دەبینین ولێدانی دڵ خێراتردەبێت. لەکاتێکدا هۆرمۆنەکانی خوێن پەستانی خوێن بەرزدەکات ودڵ هیلاك دەکات ، بۆیە مەترسی تووشبوون بە قەیرانی دڵ زیاتر دەکات . لەبەدبەختی کاتێك کەسێك تووشی گرژی دەبێت پەیرەوی بژاردەکانی خواردنی تەندروست رادەگرێت، وخەوی دەزڕێت، ئەمەش کارەکان خێراتر ئاقارێکی ناتەندروست وەردەگرێت.

تێبینی کە چی روودەدات کاتێك گرژیەکی زۆر تاقیدەکەیتەوە پێش ، بۆنمونە ، پشکنینی یەکلاکەرەوە ، یان گفتوگۆی تێزێکی گرنگی دکتۆرا، یان لەمیانەی کارێکی ترسناك وەك لەدەستدانی کۆنترۆڵی ئۆتۆمبیلەکەت . ترس داتدەگرێت لەکاتێکدا جەستەت (لوە رژێنەرەکانی چەوری) هۆرمۆنی (ئەدرینالین) زیاتر دەرێژێت . ولێدانی دڵ زیاتردەکاتو پەستانی خوێن بەرزدەکات، وئارەق دەکەیت ، وهەست بە گرژیو مۆلەقی زۆردەکەیت. بەلام چربوونەوەت زیاتر دەکات. ئێمە پێویستمان بەو جۆرە کاردانەوە فیزیۆلۆژیە خۆکردەیە . ئەگینا توانای ئەنجامدانی کاری یەکلاکەرەوەمان نابێت ، لەکاتێکدا گرژی زۆر یان گرژی درێژخایەن زیانی هەیە بۆ تەندروستیمان .

لەکاتێکدا گرژی کورت خایەن بواری چربوونەوەمان دەدات لەسەر خوێندنو خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوەکان . ولەوانەیە گرژیو دڵەڕاوکێی درێژخایەن جەستە بەرەو دەردانی برێکی زۆر لە هۆرمۆنی ((کۆرتیزۆل)) دەبات، ((هۆرمۆنی گرژی)) یشی پی د\ەوترێت . ئاستی بەرزی ماوەیەکی زۆری ئەم هۆرمۆنە زیان بەتەندروستی دەگەیەنێت ، هەروەها بەتێپەربوونی کات دەبێتە هۆی مردن لە تەمەنێکی زووتردا ، بەجۆرێك ئاستی چەوری ناو سك زیاد دەکات. لەکاتێکدا ئەگەری تووشبون بە شەکرە ونەخۆشیەکانی دڵ، ونەخۆشی درێژخایەنی دیکە هەیە ئەمە باشترین سێ سێ ستراتیژە بۆ قەلاچۆکردنی گرژی لە تۆڕی ((ئەمریکا بۆ تەندروستی ئاوەن)) (MHA) وەرمگرتووە .

1- هەستەو چالاك بە ، هەڕاکە ، هەندێك لەقورسایی بەرزکەرەوە ، یاری تێنس بکە ، یۆگا بکە ، لەگەڵ منداڵەکانت لەباخچەدا یاری بکە ، راهێنان باشترین رەوێنەرەوەی کاوری گرژیە .

2- هەموو ئامێر ئەلیکترۆنیەکان بکوژێنەرەوە ، واز لە نامە ئەلیکترۆنیەکان بێنە، تەلەفزیۆنو کۆمپیوتەر وئینتەرنێت بکوژێ نەرەوە رۆژانە ماوەیەکی دیاریکراو. سەیردەکەیت خاوبوونەوە ئاسانە کاتێك لەو سەرچاوانەی هۆکاری گرژی دوور دەکەوێتەوە .

3- یەکێك لەم سێ جۆرە ئاسانەی تێرامان تاقیکەرەوە ، هەروەك شارەزایانی تۆڕی ((ئەمریکا بۆ تەندروستی ئاوەزی)) دیاری دەکەن.

- هەناسەدانی قوڵ

+ لەسەر چیچکان دانیشە لەبارێکە ئاسودە .

+ دەست بخە سەرگەدەت.

+ هەتا چوار بژمێرە لەکاتێکدا هەواهەڵدەمژێت لە لووتەوە .

+ دەست لە گەدەت بدە بەرزدەبێتەوە .

+ هەناسەت ماوەی چرکەیەك راگرە .

+ لەسەر خۆ هەتا چوار بژمێرە لەکاتێکدا هەناسە دەردەدەیت لەدەمەوە ولێوت لەسەر یەکە بۆ کۆنترۆڵکردنی هەناسە .

+ دەست لەگەدەت بدە لەسەرخۆ دادەبەزێت . ئەم راهێنانە چەند جارێك دووبارەکەرەوە .

- تێرامانی ئارام

+ چڕبەرەوە لەسەر خۆت .

+ چاودێری ئەشتانەبکە بەئەندێشتدا دێت بێ کۆنترۆڵکردنیان .

+ ئەگەر بیرت دوورکەوتەوە بەرەوسەرقاڵیەکانت ، بگەڕێوە بۆ چڕبوونەوە لەسەر هەناسەدان .

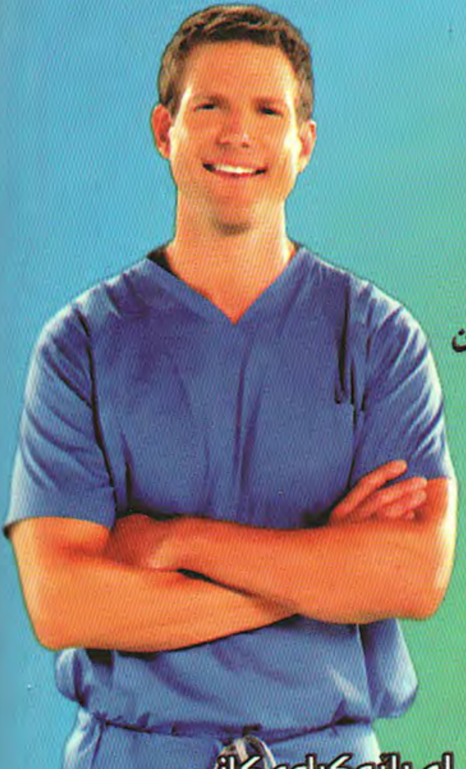
- بیرکردنەوە .

+ چاوداخە ، وخاوبەرەوە ، بیرلەشوێنێك بکەرەوە پڕئاشتیو ئارامی بێت، وەك دراستانێکی جوان، بەهەموو هەستەکانت چێژ لەم وێنە ئەندێشەییانە وەرگرە ، گوێ لەخشەی گەڵاکان بگرە ، بۆنی خۆڵە شێدارەکە بکە ، وهەست بە شنەبا بکە .

+ لە دڵی خۆتدا گۆرانی بچڕە ، بەئارامی دانیشەو ووشەیەك یان دەستەواژەیەك ئاوازێك هەڵبژێرە کە ئاسودەییو ئارامیت پێدەبەخشێت. دەتوانیت ئەم گۆرانیە بەدەنگی بەرز یان بە بێدەنگ دووبارەی کەرەوە ، شارەزایان دەڵێن دووبارەکردنەوە وەڵامدانەوە ئاسودە دەبەخشێن بەجەستە. لەتۆڕی ((ئەمریکا بۆ تەندروستی ئاوەز)) وەرگیراوە .

ئامۆژگاری خێراو ئاسان بۆکۆنترۆڵی پەیوەندی ئتوەز- جەستە

- لەوانەیە ئاوەز گرنگترین فاکتەر بێت لە تەندروستی جەستە ، بڕیارەکانو بیرکردنەوە ئەرینیەکانو پابەندیت لەوانەیە ئایندەی تەندروستیت بگۆڕێتو چەند دەیەیەك بخاتە سەر تەمەنت .
- چارەسەرەکانلای ئاوەز – جەستە سوودی هەیە سەبارەت بە تەندروستی ئاوەزیو جەستەییمان، و زۆربەی فێربوونی ئاسانو ئارامە .
- هەندێك کردار وەك یۆگاو تێرامانو راهێنانی ((تای چی)) رێگایەکی چاوەڕوانکراوە تەندروستی و کەمکردنەوەی گرژی دەبەخشێتو هاوکاری خاووبونەوە دەکات .



بەسودترین و گرنگترین ئامۆژگاریە پزیشکیەکان

هۆکارەکانی توشبون بە نەخۆشی

خۆپاراستن لە نەخۆشیەکان

بەسودترین شێوازی بەکارهێنانی دەرمان

بەسودترین خواردن و گژوگیاو سەوزە و میوەکان

زانیاری تەواو دەربارەی نیشانەکانی نەخۆشیەکان

بەسودترین لێکۆڵینەوە زانستیەکان لەسەر نەخۆشیەکان

بەسودترین سیستەم و جۆری وەرزش کردن

بەرگری جەستەت بەهێزبکە

هەمیشە گەنج و جوان دەربکەوە

ئامۆژگاری بۆ نەخۆشیە درێژ خایەنەکان

رێبەرێکی تەندروستی بە بۆ خۆت

خواردن بخۆ بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیان

رۆژانە پشوو بە جەستەی خۆت بدە

چاودێری ئاماژە تەندروستیەکان بکە

کۆنترۆڵی کرداری پزیشکی بکە

کراوەبە لە سەر ئەلتەرناتیفەکان

جەستەت پتەوبکە

نرخی شەش هەزار دینارە

